

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ХАРЬОК ТЕТЯНА ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В
УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Н. Є. Афанасьєва,
д-р психол. наук, професор,
професор кафедри загальної
та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Харюк Т.І. Особливості психологічної дезадаптації українців в умовах вимушеної міграції.

У магістерській роботі проаналізовано особливості психологічної дезадаптації українців в умовах вимушеної міграції. Уточнено сутність понять «психологічна адаптація», «психологічна дезадаптація» та «вимушена міграція», які використовуються дослідниками, згідно з теоретико-методичним опрацюванням матеріалів. Створено та реалізовано план емпіричного дослідження.

Особлива увага приділена аналізу психологічної дезадаптації українців в умовах вимушеної міграції у різних групах людей.

Ключові слова: психологічна адаптація, психологічна дезадаптація, вимушена міграція.

Табл. 10. Рис. 8. Бібліограф.: 72 найменувань.

Khariuk T. Peculiarities of Ukrainians` psychological maladaptation in the forced migration conditions.

In this master's thesis was analyzed the special aspects of psychological maladaptation Ukrainians in the forced migration conditions. The essence of the concepts "psychological adaptation", "psychological maladaptation", and "forced migration", which are used by researchers, was specified according to the theoretical and methodological research. The empirical research plan has been created and implemented.

Special attention is paid to the analysis of psychological maladaptation Ukrainians to forced migration in different groups of people.

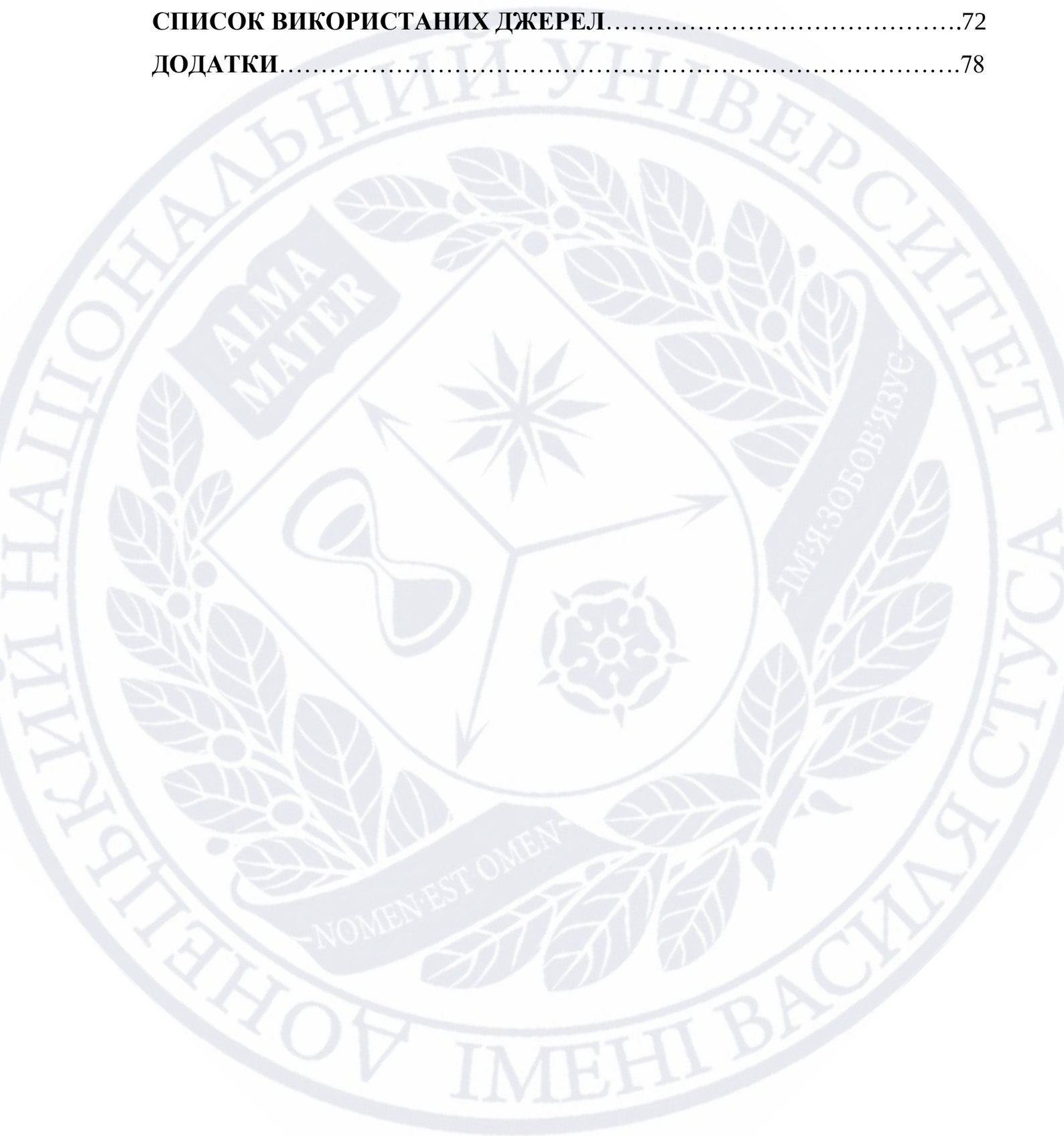
Key words: psychological adaptation, psychological maladaptation, forced migration.

Tabl. 10. Fig. 8. Bibliography: 72 items.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	10
1.1 Поняття про вимушену міграцію та особливості психологічної адаптації та дезадаптації.....	10
1.2 Основні етапи адаптації мігрантів до нового середовища.....	19
1.3 Аналіз чинників, які впливають на психологічну адаптацію вимушених мігрантів.....	25
1.4 Особливості адаптації вимушених та невимушених мігрантів.....	31
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	36
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки.....	36
2.2 Опис основних методів та методик дослідження.....	38
2.3 Загальна характеристика осіб, які приймали участь у дослідженні.....	44
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	50
3.1 Психічні стани та особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.....	50
3.2 Рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я вимушених мігрантів.....	63
Висновки до третього розділу.....	67

ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
ЄС	Європейський Союз
ООН	Організація Об'єднаних Націй
ЗСУ	Збройні сили України
КПТ	Когнітивно-поведінкова терапія

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна військова агресія Російської Федерації проти України створила нові виклики та загрози для світу: для України, як жертви агресії, для країн ЄС та цивілізованого світу, як до держав, які надають тимчасовий прихисток українським громадянам-втікачам від війни та приймають у себе українських біженців.

Явище еміграції ще до початку повномасштабної військової агресії в Україні було досить поширеним. З 5-7 мільйонами емігрантів Україна знаходилась на четвертій позиції у міжнародній класифікації щодо рівня еміграції. Загалом, це близько 400-700 тис. заробітчан, які виїжджали з України щороку. Значна їх частина працювала у Польщі, Італії, Іспанії, Португалії, Великобританії, Франції, Німеччині, Туреччині і Греції [1].

Але наразі ситуація кардинально змінилась. Військова агресія викликала найбільшу в Європі кризу міграції населення під час наймасштабнішої війни в Європі з часів Другої світової війни. За оцінкою ООН на 30 березня 2022 року, 4 мільйони українських втікачів від війни виїхали з України, на 10 квітня 2022 року — більш за 4,5 мільйони, на 2 травня 2022-го року загальна чисельність втікачів від війни перевищила 5,5 мільйонів, на 17 січня 2023 року — близько 8 мільйонів. Чисельність втікачів від війни з України, зареєстрованих для тимчасового прихистку в Європі, станом на 31 січня 2023 року склала 4 мільйони 823,33 тисячі осіб, — ООН. Точну кількість вимушених емігрантів складно навіть уявити і це є трагедією не тільки для вимушених емігрантів, які покинули свої домівки, звичне середовище та звичний спосіб життя, але й для держави Україна в цілому [2].

Різним аспектам проблеми психологічної адаптації в іншому соціокультурному середовищі присвятили свої наукові пошуки дослідники різних галузей науки: І. Галецька, В. Гриценко, Л. Ключникова, Г. Лазос, Н. Лебедева, О. Леонтьєв, Д. Леонтьєв, Л. Дорфман, В. Павленко, Ж. Піаже, Є. Підчасов, А. Реан, Л. Романюк, С. Рубінштейн, Г. Солдатова, В. Хотинець та

інші. Однак, незважаючи на значний інтерес науковців до неї, певні аспекти проблеми залишаються малодослідженими. Це стосується особливостей соціально-психологічної адаптації до нового соціокультурного середовища [3].

Психологічна адаптація до іншого культурного середовища є однією зі сфер теоретичного та емпіричного дослідження процесів акультурації. Приміром, з початку 50-х років XX століття в руслі досліджень адаптації до нового культурного середовища переважають дослідження, присвячені вивченню психологічного потрясіння, пережитого при зіткненні з іншим соціокультурним контекстом, – «культурного шоку», «шоку переходу» або «культурної стомлюваності». Ці поняття об'єднують виражені патологічні феномени (симптоми), що виникають у психічному, фізичному і психологічному самопочутті людей, спричиненому входженням до нового, а значить – певною мірою стресогенного середовища, виявами якого є фіксованість на стані здоров'я, підвищена чутливість, загальна тривожність, дратівливість, психосоматичні розлади, депресія, вразливість у міжособистісних відносинах, відчуття втрати контролю над ситуацією, власна некомпетентність і глобальне відчуття втрати сенсу життя [4].

Виникнення негативних змін у психічному, фізичному і психологічному самопочутті вчені намагалися пояснити, досліджуючи особливості самої ситуації. Відповідно, класичною вже стала теорія страждання (горя) і позбавлення (втрати). Часто поспішна та недостатньо підготовлена міграція супроводжується значною втратою часу, соціального статусу і майна, руйнування емоційних зв'язків з близькими і рідними людьми. Звідси і великий набір патологічних симптомів, які супроводжують «шок переходу». Ці психологічні наслідки травматичного досвіду досліджуються в руслі робіт, присвячених діагностиці та терапії посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [5].

Мета дослідження: визначення особливостей психологічної дезадаптації вимушених переселенців.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації до вимушеної міграції.
2. Дослідити психологічні особливості адаптації українських мігрантів.
3. Розробити програму психопрофілактики дезадаптації у вимушених мігрантів.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація.

Предметом дослідження є психологічні особливості дезадаптації українців-мігрантів.

Гіпотезою є припущення про те, що люди, які емігрували до лютого 2022-го року адаптувались до умов міграції простіше, ніж ті, які були вимушені емігрувати через військову агресію Російської Федерації.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: теоретичний аналіз літератури з теми дослідження, анкетування, психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик, які дозволяють визначити особливості психологічної адаптації до вимушеної еміграції.

Для проведення дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

- 1) Шкала адаптації за методикою Карла Ренсома Роджерса – Розалін Даймонда;
- 2) Шкала тривожності Чарльза Спілберга – Ю.Л. Ханіна;
- 3) Шкала депресії Аарона Бека.

Практичне значення. Матеріали кваліфікаційної (магістерської) роботи мають досить широкий діапазон свого практичного застосування. Зокрема, вони можуть бути використані у науково-дослідній діяльності – при подальших дослідженнях даної теми. Зібраний фактичний матеріал, узагальнення та висновки можуть використовуватися психологами та

психотерапевтами у процесі психологічної практики у роботі з вимушеними переселенцями та мігрантами.

Теоретичне значення. Одержані результати можна використовувати для створення тренінгових програм, лекцій у роботі зі студентами, психологами та психотерапевтами під час підвищення кваліфікації.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей дезадаптації жінок та чоловіків до вимушеної міграції. Зроблені висновки допоможуть полегшити стадію адаптації переселенців до вимушеної міграції.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез: Харюк Т.І. Теоретичний аналіз особливостей психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції, Особливості психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності»: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / за ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Вибірка та база емпіричного дослідження. Дослідження проводилось серед групи вимушених українських мігрантів у Канаді та осіб, які емігрували не вимушено. Вибірку склали 30 осіб вимушених українських мігрантів, які емігрували після 24ого лютого 2022 року та 30 осіб мігрантів, які емігрували в період з 2019 по 2021 роки.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаної літератури із 72 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 92 сторінки. Містить 10 табл., 8 рисунків, 6 дод.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1. Поняття про вимушену міграцію та особливості психологічної адаптації та дезадаптації

Термін "вимушена міграція" визначається як процес переміщення людей із постійного місця проживання через зовнішні обставини, які створюють загрозу їхньому життю, здоров'ю або безпеці. Це можуть бути війни, переслідування, природні катастрофи, політичні чи економічні кризи. Люди, що зазнають вимушеної міграції, покидають свою країну через обставини, які вони не можуть контролювати.

Згідно з О.Л. Левкович, вимушена міграція є складним соціальним та психологічним явищем, що призводить до серйозних наслідків для адаптації особистості в нових умовах, особливо коли людина не має можливості повернутися на батьківщину через триваючі загрози або руйнування [17].

Інше визначення можна знайти в документах Організації Об'єднаних Націй (далі – ООН), де вимушену міграцію розглядають у контексті біженців і переселенців, які змушені залишити свої домівки через загрозу насильства або переслідування [20].

Згідно з дослідженнями та звітами ООН, вимушені мігранти стикаються з низкою психологічних проблем через стресові та травматичні обставини, що супроводжують їхній переїзд. Основні проблеми, з якими вони зіштовхуються, включають:

1. Посттравматичний стресовий розлад (далі - ПТСР).

Багато мігрантів залишають свої домівки через війни, переслідування або насильство. Травматичні події, які вони пережили, можуть спричинити ПТСР. Симптоми можуть включати нічні кошмари, флешбеки та сильну тривожність;

2. Депресія.

Мігранти можуть страждати від депресії через втрату дому, родини, соціальної підтримки та звичного способу життя. Почуття самотності та відчуття непотрібності часто посилюються, коли людина не може адаптуватися до нової культури або умов життя;

3. Тривога.

Постійна невизначеність, зокрема стосовно майбутнього, правового статусу, економічного становища та безпеки, може призвести до тривожних розладів. Також у мігрантів може з'явитися страх перед невідомим і передбаченням можливої дискримінації;

4. Проблеми із самоідентифікацією та втрата сенсу життя.

Вимушені мігранти можуть відчувати труднощі в збереженні власної ідентичності в новому культурному середовищі. Втрата коренів, звичного соціального середовища та національних цінностей може спричинити кризу самоідентифікації;

5. Соціальна ізоляція та труднощі інтеграції.

Мовний бар'єр, культурні відмінності та відчуття відчуженості у новій країні можуть призвести до соціальної ізоляції. Це може погіршити психічний стан, викликати почуття відчуженості та підвищити рівень стресу;

6. Фізичні наслідки психічних проблем.

Психологічний стрес може також негативно впливати на фізичне здоров'я, спричиняючи проблеми зі сном, апетитом, зниженням імунітету та появою психосоматичних розладів.

Згідно з даними ООН, надання адекватної психологічної підтримки мігрантам є ключовим для їхньої успішної інтеграції та відновлення психічного здоров'я. Це включає доступ до спеціалізованих психологічних послуг, зниження рівня дискримінації та покращення умов соціальної підтримки в країнах перебування [21, 22].

Вимушена міграція є серйозним фактором, який призводить до виникнення психологічної дезадаптації через травматичні події, втрату

звичного соціокультурного середовища та численні стреси, пов'язані з переїздом і інтеграцією в нову країну. Психологічна дезадаптація у вимушених мігрантів проявляється у труднощах адаптації до нових умов життя, що призводить до відчуття невпевненості, страху, ізоляції та психічних розладів [17].

За даними Управління Верховного комісара у справах біженців ООН, на початку XXI ст. у світі було 11,5 млн. біженців, більшість яких змінили місце проживання через трагічні події на батьківщині. Ці люди, як правило, мають значні проблеми із психічним здоров'ям. У них розвивається ПТСР, виникають різні психосоматичні симптоми й захворювання. Психічне здоров'я вимушених мігрантів погіршується внаслідок воєнних дій, репресій, морального тиску, втрати близьких, майна тощо. Проте ще більшою мірою на нього впливають перші роки перебування на новому місці. Культурний шок, стрес, пов'язані з адаптацією, поглиблюють психологічні проблеми вимушених мігрантів. Потрапляння особистості в інше соціокультурне середовище, крім загального погіршення психічного здоров'я, призводить до серйозних негативних змін ідентичності, що своєю чергою стає перешкодою для психологічної адаптації [23].

Ситуацію вимушеної міграції слід розглядати як один із видів екстремального впливу на особистість. Екстремальність такої ситуації визначається, з одного боку, високим рівнем стресогенності подій, які є причинами міграції, а з іншого – тривалістю процесу адаптації до нових умов. Зіткнення з іншою культурою викликає у мігрантів ідентифікаційну плутанину, неприйняття, почуття власної меншовартості [23, 40].

Адаптація є однією з найважливіших наукових проблем. Це підтверджує те, що ще 1865 року вперше постало в науковому світі питання щодо адаптації. Так, тоді Г. Ауберт увів термін «адаптація», який розпочав використовуватися у літературі. Спочатку під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників. Вказане свідчить про те, що до зародження наукової психології, питання про

актуальність адаптації вивчали провідні фізіологи того часу. Й не дивно, що внаслідок майже 150-річної історії дослідження вказане питання набуло широкого й ґрунтовного вивчення. Більшість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують [48, 49]:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;
- як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності;
- як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості або як переваги залежності особистості від середовища;
- як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги [6, 46].

Різні аспекти адаптації мігрантів досліджуються вітчизняними та зарубіжними психологами (В. В. Гриценко, І. В. Данилюк, Н. М. Лебедева, В. М. Павленко, Г. У. Солдатова, Т. Г. Стефаненко, Л. А. Шайгерова, О. І. Шлягіна), педагогами (О. С. Газман, О. В. Гукаленко, Л. М. Сухорукова), етнологами (Г. Блумер, Ш. А. Богіна), культурологами (П. С. Адлер, Дж. В. Беррі, Р. Редфілд), соціологами (Л. М. Дробіжева, Т. І. Заславська, О. А. Ровенчак, М. А. Шабанова), антропологами (Ф. К. Бок, К. Оберг), демографами (Ж. А. Зайончковська), політологами (Є. Й. Пивовар) та іншими [7, 46].

В останні роки українські та зарубіжні фахівці, займаючись проблемою соціальної адаптації, вивчають основні чинники, що сприяють і перешкоджають адаптації мігрантів до нового соціального середовища. Займаючись проблемою соціальної адаптації дослідниками ведеться пошук способів і шляхів адаптації мігрантів. На думку дослідників, адаптація полягає в пристосуванні людини як особистості до умов середовища, до вимог суспільства, до змін в них відповідно до власних потреб [7, 38].

Відповідно до Максименко С. Д. адаптація — це процес активної взаємодії особистості з середовищем, спрямований на досягнення гармонії між внутрішніми і зовнішніми умовами. Цей процес дозволяє людині успішно пристосуватися до змін у соціальних, фізичних або психологічних умовах, забезпечуючи стабільність її психічного стану та ефективність діяльності. Він підкреслює, що адаптація є складним динамічним процесом, який охоплює не лише фізіологічні, але й психологічні аспекти взаємодії людини із середовищем, що включають емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [8].

Психологічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до нових умов зовнішнього середовища, що забезпечує досягнення гармонії між вимогами середовища і внутрішніми потребами особистості. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, що дозволяють індивіду зберігати внутрішню рівновагу і функціональність у нових чи змінених умовах [8].

За визначенням Бодрова В.А. психологічна адаптація включає в себе не тільки зміну поведінки індивіда, але й трансформацію його психічних процесів та установок, що забезпечують ефективне функціонування в нових умовах [9].

Критерії психологічної адаптації розглядаються з різних підходів залежно від контексту дослідження та школи психології. Українські, європейські та американські психологи пропонують схожі, але водночас різні акценти у визначенні критеріїв адаптації.

Українські дослідники, такі як Максименко С. Д. та Моляко В. О., виділяють наступні критерії психологічної адаптації:

- емоційний баланс - здатність індивіда підтримувати стабільний емоційний стан, зменшення стресу та тривожності;
- самооцінка та самоприйняття - відчуття власної цінності та здатність приймати себе у нових умовах;
- соціальна інтеграція - налагодження стосунків з іншими людьми, здатність взаємодіяти в новому соціальному середовищі;

- адекватне сприйняття реальності - індивід сприймає нові умови не як загрозу, а як можливість;
- здатність до навчання та адаптації - розвиток нових навичок, необхідних для ефективного функціонування в нових умовах [8, 10].

Європейські психологи (наприклад, Жан Піаже, Курт Левін) роблять акцент на когнітивні та соціальні аспекти адаптації:

- когнітивна гнучкість - здатність індивіда пристосовувати свої знання та переконання до нових реалій;
- соціальна активність - участь у соціальних відносинах та спільнотах;
- рефлексивність - індивід здатний критично оцінювати свій стан та поведінку, коригуючи їх у разі потреби;
- відсутність внутрішніх конфліктів - зменшення внутрішніх протиріч, що виникають під час адаптації до нових умов [11, 12].

Американські дослідники (наприклад, Абрагам Маслоу, Карл Роджерс) зосереджуються на особистісному зростанні та самореалізації як важливих критеріях адаптації:

- самоактуалізація - досягнення індивідом особистісних цілей і реалізація свого потенціалу;
- психологічне благополуччя - почуття задоволеності життям і відсутність тривоги чи депресії;
- ефективна комунікація - здатність індивіда будувати здорові міжособистісні стосунки та взаємодіяти з іншими;
- відкритість до нового досвіду - прийняття змін як можливості для особистісного зростання [13, 14].

Українські психологи акцентують увагу на соціально-культурних та особистісних факторах, які впливають на процес адаптації мігрантів [43]:

- культурний шок - значне зіштовхування з новими культурними та соціальними нормами може викликати почуття відчуження та тривожності;

- мова - незнання або недостатнє володіння мовою приймаючої країни ускладнює соціальну інтеграцію та комунікацію;
- розрив соціальних зв'язків - втрата підтримки з боку родини та друзів у рідній країні підсилює почуття ізоляції та самотності;
- економічні труднощі - мігранти часто стикаються з фінансовими труднощами через відсутність стабільної роботи, що підсилює стрес і тривожність.

Український психолог Максименко С. Д. наголошує на важливості соціальної підтримки для зменшення стресу у мігрантів, особливо в умовах вимушеної міграції [15].

Європейські психологи (наприклад, Ганс Вернер, Курт Левін) звертають увагу на міжкультурну взаємодію та динаміку адаптаційних процесів:

- інтеркультурна адаптація - мігранти стикаються з необхідністю адаптуватися до нових культурних норм і цінностей. Європейські дослідження наголошують на тому, що адаптація відбувається через різні фази: від первинного захоплення до розчарування і поступової інтеграції;
- соціальна ідентичність - мігранти часто стикаються з кризою ідентичності, намагаючись зберегти свою культуру та адаптуватися до нових умов;
- психосоціальний стрес - мігранти часто зазнають дискримінації та соціальних утисків, що може призвести до відчуття ізоляції та тривожності.

Європейські психологи підкреслюють, що підтримка з боку суспільства та прийняття мігрантів є важливими факторами успішної адаптації [16].

Американські психологи, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, звертають увагу на особистісний розвиток і самореалізацію в процесі адаптації:

- самоактуалізація та особистісне зростання - мігранти часто стикаються з необхідністю переосмислення своїх життєвих цілей та пошуку нових шляхів самореалізації;
- психологічний стрес та травма - багато мігрантів стикаються з ПТСР, особливо якщо вони переїжджають через конфлікти чи війни;
- потреба у підтримці та безпеці - мігранти мають сильну потребу у відчутті безпеки, стабільності та соціальної підтримки в новому середовищі.

Американські дослідники також підкреслюють важливість забезпечення мігрантів психологічною підтримкою через спеціалізовані програми адаптації [13, 14].

Термін психологічна дезадаптація за Максименко С.Д., Левкович О. визначається як стан, при якому людина втрачає здатність адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища, що може призводити до порушень у поведінці, емоційній сфері та соціальній взаємодії. Це явище виникає внаслідок неефективної адаптації до нових умов життя або в результаті тривалого стресу [50].

Основні характеристики психологічної дезадаптації:

1. Порушення емоційного стану - часті зміни настрою, депресивні стани, тривожність;
2. Соціальна ізоляція - зниження контактів з іншими людьми, уникання соціальних ситуацій;
3. Зниження працездатності - проблеми з концентрацією, втрата мотивації до діяльності;
4. Поведінкові зміни - агресивність, імпульсивність або, навпаки, пасивність.

Причини психологічної дезадаптації:

- соціальні фактори - зміна життєвих умов, еміграція, втрата роботи, соціальна дискримінація;
- психологічні фактори - невирішені внутрішні конфлікти, тривалі стресові ситуації, психологічна травма;

- культурний шок - при адаптації до нової культурної і соціальної реальності, особливо для вимушених мігрантів.

Дослідження українських психологів показують, що психологічна дезадаптація часто виникає у людей, які пережили серйозні життєві зміни або кризові ситуації, такі як вимушена міграція [15, 17].

Термін психологічна дезадаптація у розумінні американських та європейських психологів визначається як нездатність або утрудненість індивіда адаптуватися до нових або змінених умов життя, що призводить до порушення емоційної рівноваги, проблем з поведінкою та зниження соціальної функціональності. Це часто проявляється через стрес, тривогу, депресію, соціальну ізоляцію та інші порушення психологічного функціонування [41].

У рамках когнітивно-поведінкової психології (наприклад, підхід Аарона Бека) дезадаптація розглядається як наслідок неадаптивних когніцій (мисленневих моделей) і поведінки. Людина може зазнавати труднощів через те, що сприймає нові ситуації як загрозливі або несприятливі для себе. Цей підхід акцентує на важливості зміни мисленневих схем та поведінки для подолання дезадаптації [18].

Європейські психологи часто підкреслюють вплив соціокультурних факторів на процес адаптації. Наприклад, у рамках гуманістичної психології (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу) дезадаптація розглядається як втрата автентичного "Я" або нездатність індивіда реалізувати свій потенціал в умовах соціального або культурного тиску. Психологічна дезадаптація вважається результатом того, що людина не здатна належним чином інтегрувати новий досвід у свій життєвий контекст [14, 19].

Причини психологічної дезадаптації за думкою американських та європейських психологів:

1. Стресові події або зміни (наприклад, зміна життєвих умов, втрата близьких, переїзд до іншої країни);

2. Труднощі з асиміляцією культурних норм (особливо актуально для мігрантів);
3. Соціальна ізоляція або відчуття відсутності підтримки;
4. Психологічні травми (зокрема, посттравматичний стресовий розлад) [18, 19, 20].

Виділяють наступні симптоми психологічної дезадаптації:

1. Підвищений рівень тривожності або депресії;
2. Проблеми зі сном, концентрацією, апетитом;
3. Соціальна відчуженість, відсутність комунікацій;
4. Низький рівень самоконтролю та стійкості до стресів [14, 18, 19].

1.2. Основні етапи адаптації мігрантів до нового середовища

Американські дослідники визначають кілька основних етапів адаптації мігрантів до нового середовища. Ці етапи описують психологічні, емоційні та соціальні зміни, з якими стикаються люди під час міграції. Ось основні етапи адаптації відповідно до американських дослідників:

1. Етап початкового ентузіазму або «медовий місяць» (Honeymoon Stage).
На початку мігранти часто відчують захоплення новим середовищем. Все нове і незвичне здається цікавим і привабливим. У цей період люди часто сприймають нову культуру з оптимізмом і емоційним піднесенням. На цьому етапі люди захоплюються новим оточенням, традиціями, культурою і життям в країні, де вони оселилися. Незвичні речі здаються цікавими і вражаючими, що породжує почуття оптимізму і емоційного піднесення.

Основні характеристики цього етапу:

- оптимізм і захоплення: мігранти радіють можливостям, які відкриваються перед ними в новій країні і з ентузіазмом сприймають нові досвіди;
- ідеалізація нової культури: часто відбувається переоцінка позитивних аспектів нової культури, тоді як недоліки залишаються непомітними або ігноруються;

- відчуття пригоди: все нове сприймається як частина захоплюючої подорожі або пригоди, навіть якщо виникають деякі труднощі.

Цей період може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, залежно від особистих обставин мігранта, але зазвичай він є коротким і поступається місцем фазі культурного шоку, коли труднощі адаптації починають переважати над початковим ентузіазмом [24].

2. Етап культурного шоку (Cultural Shock) згідно з Berry J. W. є другою фазою адаптації мігрантів до нових умов життя. На цьому етапі люди стикаються з труднощами інтеграції в нову культуру через значні культурні, соціальні та мовні відмінності, що спричиняє сильний стрес та дезорієнтацію.

Основні характеристики етапу культурного шоку:

- незадоволеність і тривога: людина починає відчувати розчарування через неможливість зрозуміти та ефективно взаємодіяти з новим культурним середовищем;
- з'являється тривога і стрес через мовні бар'єри, культурні відмінності та соціальні норми, до яких важко адаптуватися;
- негативне сприйняття нової культури: мігрант може відчувати, що його рідна культура є кращою або правильнішою, тоді як нова культура здається чужою та недружньою. Це може призводити до ізоляції або відчуження від нових соціальних груп;
- соціальна та психологічна ізоляція: людина починає відчувати себе ізольованою від соціального життя нової країни, що призводить до депресивних настроїв, зниження мотивації та втрати інтересу до соціальних взаємодій;
- когнітивний дисонанс: виникає внутрішній конфлікт між цінностями та нормами рідної культури і нової культури, що спричиняє почуття незручності або непорозуміння.

На цьому етапі мігранти можуть реагувати по-різному. Деякі прагнуть інтегруватися в нове середовище, вивчаючи мову та приймаючи місцеві звичаї. Інші ж можуть уникати інтеграції, тримаючись відокремлено,

зберігаючи лише зв'язки зі своєю етнічною групою. Цей етап є природним процесом і може тривати від кількох місяців до кількох років, залежно від індивідуальних обставин, підтримки оточення і здатності до адаптації [25].

3. Етап поступової адаптації або регресії (Adjustment or Regression Stage) згідно Gullahorn J. T., & Gullahorn J. E. є третьою фазою адаптації в рамках моделі U-кривої, що описує процес акультурації мігрантів. Після початкового ентузіазму і фази культурного шоку людина починає або поступово адаптуватися до нового середовища, або, навпаки, переживати регресію в своєму психологічному стані.

Основні характеристики етапу:

- поступова адаптація: на цьому етапі люди починають знаходити способи вирішення проблем, що виникли під час культурного шоку. Вони вивчають нові соціальні норми, мовні особливості та адаптуються до місцевих звичаїв. Це поступовий процес, але він призводить до покращення взаємодії з новим культурним середовищем. Як результат, людина починає відчувати себе комфортніше, зменшується рівень стресу, з'являються нові соціальні зв'язки та можливості для професійного і особистісного розвитку.
- регресія: у деяких випадках, замість адаптації, люди можуть відчувати погіршення психологічного стану. Це може бути пов'язано з відчуттям втрати зв'язку з рідною культурою або неможливістю інтегруватися в нову. Регресія може проявлятися у вигляді ізоляції, депресії або підвищеної тривожності. Як результат, виникає бажання повернутися до рідної країни або зосередитися лише на контактах з представниками своєї етнічної групи, уникаючи взаємодії з новим середовищем.

Ключові моменти етапу:

- емоційна стабілізація: для тих, хто успішно адаптується, цей етап може призвести до стабілізації емоційного стану, зростання почуття впевненості в собі та прийняття нової культури;

- довготривалий стрес: для тих, хто переживає регресію, можуть виникнути довготривалі психологічні проблеми, такі як депресія або тривога, що потребує додаткової підтримки чи терапії.

Згідно з моделлю U-кривої, цей етап є критичним, оскільки визначає, чи зможе людина ефективно подолати труднощі адаптації. Успішне проходження цього етапу призводить до поступової інтеграції, тоді як невдачі можуть посилити відчуття ізоляції та негативний емоційний стан [26].

4. Етап інтеграції та прийняття (Adaptation/Integration Stage) згідно з Ward C. є фінальною фазою адаптації, коли людина починає ефективно функціонувати в новій культурі. Це період, коли мігранти, які пережили культурний шок, набувають здатності жити і працювати в новому середовищі з мінімальним стресом і повністю інтегруються в нові соціальні структури.

Основні характеристики етапу інтеграції та прийняття:

- ефективна акультурація: людина опановує навички і знання, необхідні для успішного функціонування в новій культурі. Це включає як поведінкову, так і когнітивну адаптацію — прийняття нових норм, цінностей і соціальних зв'язків. Мігранти відчують більшу впевненість у своїй здатності взаємодіяти з представниками нової культури на всіх рівнях;
- двокультурність: люди здатні функціонувати в обох культурах — рідній і новій. Вони не відкидають своєї початкової ідентичності, але також успішно інтегрують елементи нової культури у своє життя. Це призводить до формування мультикультурної особистості, яка може адаптуватися і взаємодіяти в різних культурних середовищах;
- психологічний комфорт: після періоду стресу і дезадаптації, людина відчуває психологічний комфорт і емоційну стабільність у новому середовищі. Вона більше не відчуває культурного шоку або ізоляції, а відчувається як частина суспільства;
- зменшення стресу і конфліктів: стрес, викликаний культурними відмінностями, зменшується, а здатність ефективно вирішувати конфлікти

з представниками нової культури зростає. Людина використовує нові навички міжкультурної комунікації для вирішення проблем;

- соціальні зв'язки: людина успішно будує нові соціальні зв'язки в приймаючому суспільстві, знаходить нові дружні стосунки та професійні можливості. У цей період соціальна інтеграція полегшується завдяки здатності орієнтуватися в нових соціальних та культурних контекстах.

Ward та її колеги також зазначають, що процес адаптації може залежати від різних стратегій акультурації, включаючи інтеграцію, асиміляцію, відокремлення та маргіналізацію. Стратегія інтеграції, де людина зберігає свою культурну ідентичність, але водночас активно бере участь у житті нової культури, є найуспішнішою для зменшення стресу і полегшення адаптації.

Цей етап може бути тривалим, але його досягнення означає успішну інтеграцію і можливість існувати як частина мультикультурного суспільства [27].

5. Етап двокультурності (Biculturalism Stage) Phinney J. S. Та Devich-Navarro M. описують як стан, коли людина успішно інтегрує елементи двох різних культур у свою ідентичність. Це є ознакою завершеного процесу адаптації, коли індивід одночасно зберігає рідну культуру і приймає нову, не відчуючи внутрішнього конфлікту між ними.

Основні характеристики етапу двокультурності:

- ідентифікація з двома культурами: людина може легко орієнтуватися в двох культурних системах — рідній і приймаючій. Вона бере участь у культурних практиках обох груп, зберігаючи баланс між ними. Ідентичність особи стає мультикультурною, де вона розглядає себе як частину двох різних спільнот без почуття втрати власної автентичності;
- гнучкість і адаптивність: індивід набуває гнучкості у поведінці та мисленні, що дозволяє йому перемикатися між культурними контекстами залежно від ситуації. Наприклад, може поводитися за нормами рідної культури в сімейних чи етнічних спільнотах, але легко інтегрується в соціальне та професійне життя в іншій культурі;

- психологічна стабільність: люди на цьому етапі відчувають психологічний комфорт і гармонію у власній ідентичності. Вони долають внутрішні конфлікти, пов'язані з розбіжностями між культурами, і бачать себе як представників обох культур. Таке поєднання культур сприяє кращому самопочуттю, оскільки людина знаходить сенс у взаємодії з обома культурами і не відчуває ізоляції;
- міжкультурна компетентність: двокультурні особистості мають високий рівень міжкультурної компетентності, що означає здатність розуміти, приймати і ефективно взаємодіяти з людьми з різних культур. Це включає вміння адаптуватися до соціальних норм, комунікаційних стилів і цінностей різних культур без відчуття втрати власної ідентичності;
- позитивне сприйняття мультикультуралізму: люди, які досягли етапу двокультурності, зазвичай мають позитивне ставлення до мультикультуралізму і бачать у цьому можливість особистісного і професійного зростання. Вони відчувають себе комфортно як у рідній культурі, так і в новій, сприймаючи це як важливу частину своєї ідентичності.

Phinney та Devich-Navarro підкреслюють, що існують різні варіації двокультурної ідентичності серед представників різних етнічних груп. Деякі індивіди можуть більше тяжіти до рідної культури, інші — до нової, але успішна двокультурна ідентичність дозволяє індивіду зберігати зв'язок із обома культурами на рівних засадах.

Етап двокультурності є фінальним кроком адаптації, де людина інтегрує найкраще з обох культур, уникаючи конфліктів між ними. Це стан гармонійної адаптації, що дозволяє індивіду ефективно функціонувати в обох культурах одночасно [28].

1.3. Аналіз чинників, які впливають на психологічну адаптацію вимушених мігрантів

Адаптація вимушених мігрантів є складним процесом, що залежить від багатьох факторів. Ці чинники можуть бути як індивідуальними, так і зовнішніми, і їх вплив на адаптаційні процеси може бути суттєвим. Ось основні категорії чинників, що впливають на психологічну адаптацію вимушених мігрантів [46]:

1. Соціально-культурні чинники:

1.1. Культурний шок - це психологічний стан, який виникає у людини, що стикається з новими культурними нормами, традиціями та цінностями. Він може проявлятися у формі дезорієнтації, тривожності та депресії. Вимушені мігранти можуть відчувати дискомфорт і непорозуміння через нові соціальні норми, які відрізняються від тих, до яких вони звикли. Це може ускладнити їхній процес соціалізації та інтеграції в нове середовище [29].

1.2. Мовний бар'єр - це труднощі в спілкуванні через незнання мови країни перебування. Невміння спілкуватися мовою нового середовища може ускладнити доступ до інформації, соціальних послуг і комунікації з місцевими жителями. Це підвищує рівень ізоляції та стресу, що негативно впливає на психологічну адаптацію [30].

1.3. Соціальна підтримка включає в себе емоційну, інформаційну та матеріальну допомогу, яку отримують мігранти від друзів, родини, громади чи держави. Наявність підтримки може суттєво полегшити адаптаційний процес, знижуючи рівень стресу та відчуття самотності. Дослідження показують, що активна соціальна взаємодія сприяє кращій інтеграції та адаптації [31].

1.4. Взаємодія з місцевим населенням - це процес соціальної інтеграції мігрантів у нову громаду. Позитивне ставлення місцевих жителів до мігрантів сприяє зменшенню соціальної ізоляції та покращенню адаптаційного процесу. Негативні стереотипи або дискримінація можуть призводити до збільшення стресу та труднощів у соціальній інтеграції [33].

1.5. Соціокультурна інтеграція - це процес, за якого мігранти адаптують свої культурні норми і цінності до нових соціокультурних умов. Чим більш гнучкими є мігранти в процесі інтеграції, тим вищими є їхні шанси на успішну адаптацію. Прийняття нової культури може полегшити соціальну інтеграцію, але водночас призводить до втрати ідентичності [17].

1.6. Освітній рівень та професійна кваліфікація впливають на можливості працевлаштування та соціального статусу мігрантів. Високий освітній рівень може полегшити процес інтеграції, оскільки такі мігранти зазвичай мають кращі можливості для працевлаштування і соціального визнання. Низький освітній рівень може призводити до більшої вразливості до дезадаптації [32].

2. Економічні чинники:

2.1. Фінансова стабільність включає в себе наявність достатнього доходу для покриття базових потреб, таких як житло, харчування, медичне обслуговування та освіта. Нестабільний фінансовий стан може викликати відчуття тривоги і безпорадності. Вимушені мігранти, які не можуть забезпечити себе і своїх близьких, часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, що негативно впливає на їхню психологічну адаптацію [33].

2.2. Доступ до ринку праці визначає можливості для працевлаштування, в тому числі легкість, з якою мігранти можуть знайти роботу. Обмежений доступ до ринку праці, пов'язаний з недостатньою кваліфікацією, мовним бар'єром або правовими обмеженнями, може призвести до безробіття або нестабільної зайнятості. Це, в свою чергу, погіршує соціально-економічне становище мігрантів і підвищує рівень дезадаптації [29].

2.3. Вартість життя відображає загальний рівень цін на товари і послуги в країні перебування. Висока вартість життя може значно ускладнити фінансове становище мігрантів, особливо якщо їхній дохід є недостатнім. Це може призвести до емоційного вигорання, тривожності та депресії [31].

2.4. Соціальні програми та підтримка. Соціальні програми — це урядові або неурядові ініціативи, які надають допомогу мігрантам, включаючи фінансову підтримку, доступ до медичних послуг, мовні курси та інші ресурси. Наявність соціальних програм може полегшити процес адаптації, знижуючи фінансовий тягар та надаючи емоційну підтримку. Вимушені мігранти, які отримують допомогу, зазвичай відчувають менше стресу і легше інтегруються в нове суспільство [30].

2.5. Інвестиції в освіту та професійну підготовку. Освіта і професійна підготовка є важливими чинниками, які визначають можливості працевлаштування і соціального статусу мігрантів. Інвестиції в освіту можуть покращити шанси на працевлаштування і підвищення кваліфікації, що сприяє соціальному визнанню. Мігранти, які отримують доступ до освіти, часто демонструють вищий рівень адаптації [32].

2.6. Ставлення до мігрантів в економічному середовищі може впливати на їхнє соціально-економічне становище та можливості інтеграції. Позитивне ставлення місцевих жителів до мігрантів може покращити їхні можливості для працевлаштування та соціальної інтеграції, в той час як негативні стереотипи і дискримінація можуть призвести до підвищеного рівня стресу і тривоги [33].

Економічні чинники, такі як фінансова стабільність, доступ до ринку праці, вартість життя, соціальні програми, інвестиції в освіту та ставлення до мігрантів, суттєво впливають на психологічну адаптацію вимушених мігрантів. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки мігрантів, що допомагає зменшити негативні наслідки дезадаптації та сприяти їхній успішній інтеграції в нове середовище [42].

3. Психологічні чинники:

3.1. Стрес і тривожність - це емоційні реакції на нові і незнайомі умови життя, які можуть бути пов'язані з небезпекою, невизначеністю або ризиками. Вимушені мігранти часто стикаються зі значними рівнями стресу через зміни в умовах життя, відчуття невизначеності та страху за майбутнє. Це може

призвести до труднощів в адаптації, оскільки високий рівень стресу негативно впливає на фізичне і психологічне здоров'я [30].

3.2. Ідентичність та самооцінка включає в себе самосприйняття, культурну приналежність і усвідомлення власної значущості. Втрата соціальної ідентичності через міграцію може призвести до зниження самооцінки. Мігранти, які не можуть зберегти або адаптувати свою культурну ідентичність, часто відчують відчуження і не впевненість у собі, що ускладнює їхню інтеграцію [17].

3.3. Соціальна підтримка - це емоційна, інформаційна і матеріальна допомога, яку отримують мігранти від оточення. Наявність надійних соціальних зв'язків може зменшити відчуття самотності та ізоляції, що позитивно впливає на психологічну адаптацію. Мігранти, які отримують підтримку від друзів, родини чи місцевих громад, зазвичай відчують менше стресу і легше адаптуються [31].

3.4. Психологічна резильєнтність - це здатність людини адаптуватися до труднощів і стресових ситуацій. Мігранти з високим рівнем резильєнтності здатні краще справлятися з викликами та емоційними труднощами, що сприяє їхній успішній інтеграції. Вони можуть знаходити способи вирішення проблем і підтримувати позитивне сприйняття нових умов [29].

3.5. Культурні установки і цінності - це набори цінностей, вірувань і норм, які визначають поведінку та сприйняття світу. Культурні установки можуть суттєво впливати на те, як мігранти сприймають нове середовище. Відкритість до нових культур і готовність приймати зміни можуть полегшити процес адаптації, тоді як консервативні або негативні установки можуть викликати опір і труднощі в інтеграції [33].

3.6. Емоційний інтелект - це здатність розуміти і управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає мігрантам краще взаємодіяти з оточуючими, розуміти соціальні сигнали та адаптуватися до нових соціальних умов. Це може сприяти формуванню нових соціальних зв'язків і полегшити процес інтеграції [32].

Психологічні чинники, такі як стрес, ідентичність, соціальна підтримка, резильєнтність, культурні установки і емоційний інтелект, суттєво впливають на адаптацію вимушених мігрантів. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних програм підтримки, які допоможуть зменшити негативні наслідки дезадаптації та сприяти успішній інтеграції мігрантів у нове середовище [47].

4. Політичні та правові чинники.

Політичні та правові чинники є критично важливими для психологічної адаптації вимушених мігрантів. Вони формують контекст, в якому відбувається інтеграція, забезпечуючи або, навпаки, обмежуючи можливості для адаптації. Нижче розглянуті основні політичні та правові чинники, що впливають на психологічну адаптацію вимушених мігрантів:

4.1. Законодавство щодо імміграції регулює процес в'їзду, перебування та прав мігрантів у країні. Чітке і справедливе імміграційне законодавство може полегшити процес адаптації, надаючи мігрантам захист, доступ до медичних послуг, освіти і можливості працевлаштування. Натомість, жорсткі або непрозорі імміграційні політики можуть призвести до відчуття невизначеності, страху і стресу, що негативно вплине на їхню психологічну адаптацію [32].

4.2. Політичний клімат охоплює загальну політичну атмосферу в країні, ставлення до мігрантів і активність політичних рухів. Позитивний політичний клімат, що підтримує різноманіття і мультикультуралізм, може сприяти кращій адаптації мігрантів. Негативний політичний клімат, зокрема ксенофобія або дискримінація, може призвести до соціальної ізоляції, що ускладнює інтеграцію та збільшує рівень стресу [33].

4.3. Доступ до правової допомоги визначає можливість мігрантів отримувати консультації та підтримку у вирішенні правових питань. Наявність правової допомоги може знизити тривогу і страх мігрантів, пов'язані з правовими аспектами їхнього перебування в новій країні. Це

особливо важливо в ситуаціях, коли мігранти стикаються з правовими труднощами або дискримінацією [29].

4.4. Програми інтеграції - це державні або неурядові ініціативи, спрямовані на допомогу мігрантам у адаптації до нових умов життя. Відсутність або нерегулярність таких програм може ускладнити процес адаптації. Програми, що пропонують мовні курси, професійне навчання та соціальні послуги, можуть допомогти мігрантам інтегруватися у суспільство, знижуючи рівень стресу і дезадаптації [30].

4.5. Ставлення держави до прав людини визначає, як захищаються права мігрантів та їхні свободи. Держави, які поважають права людини і забезпечують правову захищеність мігрантів, сприяють їхній психологічній адаптації. Натомість, порушення прав людини, насильство чи дискримінація можуть призвести до серйозних психологічних проблем, включаючи депресію і тривожність [17].

4.6. Геополітична ситуація включає в себе міжнародні відносини, конфлікти та політичні зміни, які можуть вплинути на міграційні потоки. Мігранти, які потрапляють до країн, що переживають політичну нестабільність або військові конфлікти, можуть зіткнутися з додатковими труднощами в адаптації. Це може призвести до підвищеного рівня стресу та відчуження [33].

Політичні та правові чинники, такі як імміграційне законодавство, політичний клімат, доступ до правової допомоги, програми інтеграції, ставлення до прав людини та геополітична ситуація, мають значний вплив на психологічну адаптацію вимушених мігрантів. Вивчення цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки, що допоможуть зменшити негативні наслідки дезадаптації та сприяти успішній інтеграції мігрантів у нове середовище.

Психологічна адаптація вимушених мігрантів є результатом взаємодії багатьох чинників. Соціально-культурні, економічні, психологічні, політичні та соціально-економічні аспекти значно впливають на процеси адаптації.

Розуміння цих чинників дозволяє не лише підвищити ефективність соціальних програм підтримки мігрантів, але й зменшити негативні наслідки дезадаптації.

1.4. Особливості адаптації вимушених та невимушених мігрантів

Вимушені та невимушені мігранти відрізняються за причинами переїзду до іншого середовища, до інших країн, що впливає на особливості їх адаптації.

Вимушені мігранти (біженці, переселенці через військові конфлікти, стихійні лиха тощо) змушені залишити свою країну через загрозу життю або здоров'ю. Вони не мають вибору і часто покидають домівку у стресовому та небезпечному стані. Вони часто мають високий рівень стресу, тривоги, депресії через втрату домівки, роботи, близьких, відчують травму через пережиті події (війна, насильство, переслідування). Вони мають високий рівень невизначеності та відчуженості у новій країні через раптову зміну оточення, їх проблеми з мовою та новою культурою можуть загострювати почуття ізоляції. Дуже важливим фактором є те, що часто вимушені мігранти приїжджають без фінансових ресурсів і з обмеженим доступом до роботи, можуть мати труднощі з визнанням своїх кваліфікацій у новій країні, є залежними від державної підтримки або благодійних організацій.

Невимушені мігранти (економічні мігранти, студенти, люди, що мігрують з метою покращення рівня життя або кар'єрного розвитку) мігрують добровільно, маючи можливість планувати свій переїзд заздалегідь і вибирати оптимальні умови для життя та роботи. Загалом такі люди свідомо готуються до міграції, вивчають умови країни, планують свій переїзд роками, мігрують сім'ями. Їхній емоційний стан стабільніший, оскільки міграція є добровільною і планованою. Тим не менш, стрес і труднощі можуть виникати через труднощі інтеграції, культурні бар'єри або адаптацію до нових умов, але ці фактори, як правило, менш драматичні. Вони мають більше мотивації та ресурсів для адаптації, що робить процес менш травматичним. З фінансової точки зору такі мігранти є більш стабільними, мають більше можливостей для

працевлаштування та планують своє економічне становище заздалегідь. Їхня адаптація часто менш складна, оскільки вони володіють ресурсами для забезпечення себе та своїх родин.

Дослідження показують, що вимушені мігранти зазнають вищого рівня стресу порівняно з невимушеними мігрантами. Це пов'язано з наслідками форс-мажорних обставин, такими як травматичний досвід війни, втрати близьких, руйнування майна та невизначеність щодо майбутнього [34].

Вимушені мігранти частіше стикаються з психічними розладами, такими як посттравматичний стресовий розлад та депресія, у порівнянні з невимушеними мігрантами [35].

Вимушені мігранти часто мають менше можливостей для підготовки до адаптації, зокрема щодо вивчення мови та розуміння культурних норм нової країни. Це призводить до тривалої соціальної ізоляції та труднощів у інтеграції [29].

У дослідженні [29] було опитано 250 мігрантів. Вимушені мігранти частіше повідомляли про труднощі з мовою (70% проти 45% у невимушених мігрантів).

Низька фінансова стабільність у вимушених мігрантів призводить до високого рівня стресу та депресії. Невимушені мігранти, як правило, мають кращу фінансову стабільність завдяки попередній підготовці та можливості знайти роботу швидше [35].

Мігранти з високим рівнем резильєнтності здатні краще справлятися з викликами адаптації. Вимушені мігранти часто мають високу резильєнтність через пережиті травми, але водночас можуть бути більш вразливими до психологічних розладів [36].

Вимушені мігранти частіше використовують активні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та залучення до волонтерської діяльності, що сприяє їхній адаптації. Невимушені мігранти можуть використовувати більш пасивні стратегії, такі як уникання, що ускладнює їхню адаптацію [35].

Вимушені мігранти часто мають доступ до спеціалізованих програм підтримки, таких як мовні курси, професійне навчання та психологічна допомога. Невимушені мігранти мають доступ до загальних програм підтримки, але можуть стикатися з конкуренцією за ресурси [35].

Вимушені мігранти часто потребують спеціалізованої психологічної допомоги для подолання травм та стресу. Невимушені мігранти також потребують психологічної підтримки, але їхні потреби можуть бути менш інтенсивними [36].

Обидві групи мігрантів стикаються з подібними викликами, такими як необхідність адаптації до нових умов життя, соціальна ізоляція та пошук підтримки. Незалежно від причин міграції, всі мігранти мають потребу в соціальній підтримці та ресурсах для успішної адаптації [35].

Висновки до розділу 1

Вимушена міграція — це процес переміщення осіб або груп людей з рідної країни або місця проживання внаслідок зовнішніх факторів, які загрожують їхньому життю, безпеці або добробуту. Це може бути спричинено війною, політичними конфліктами, переслідуванням, природними катастрофами, порушенням прав людини чи економічною кризою. Вимушені мігранти часто змушені залишати свої домівки негайно, без планування та підготовки, що робить цей процес психологічно і соціально важким.

Вимушена міграція, спричинена війною, політичною нестабільністю або природними катастрофами, стає потужним стресовим фактором для людей. Українці, які були змушені залишити свої домівки через війну, часто стикаються з низкою психологічних викликів, пов'язаних із адаптацією до нових умов життя. Процес психологічної дезадаптації може включати різноманітні емоційні, поведінкові та когнітивні реакції, що впливають на загальний стан мігрантів.

Біженці — це люди, які змушені залишити свою країну через переслідування, конфлікти, насильство або порушення прав людини і не можуть повернутися через загрозу їхньому життю та безпеці. Вони є однією з найбільш незахищених верств населення, оскільки стикаються з низкою проблем: відсутність правового статусу (біженці часто не мають громадянства або офіційних документів, що ускладнює доступ до соціальних і правових систем у новій країні), психосоціальна дезадаптація (вимушене переміщення, відсутність стабільного житла, роботи та підтримки створюють психологічні та соціальні труднощі), відсутність доступу до базових послуг (біженці можуть мати обмежений доступ до медицини, освіти, ринку праці, що ускладнює інтеграцію в суспільство).

Адаптація є надзвичайно важливим психологічним аспектом для вимушених мігрантів, оскільки процес пристосування до нових умов життя безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я, соціальне функціонування та загальне благополуччя.

Психологічна дезадаптація є важливим чинником, що впливає на життя вимушених мігрантів. Вона охоплює різні аспекти стресу, культурного шоку, емоційних травм і економічних труднощів, що ускладнюють їх адаптацію до нових умов. Для полегшення цього процесу необхідна комплексна підтримка, включаючи психологічну допомогу, соціальну інтеграцію, економічну підтримку та ресурси для сімейної стабільності. Розуміння і вирішення цих проблем є ключовими для поліпшення якості життя вимушених мігрантів і сприяння їх успішній інтеграції в нові громади.

Порівняльний аналіз досліджень вимушених та невимушених мігрантів демонструє суттєві відмінності у рівні стресу, доступі до ресурсів, соціальній підтримці та психологічних наслідках адаптації. Вимушені мігранти зазнають більших психологічних викликів через травматичний досвід та економічну нестабільність, тоді як невимушені мігранти мають більше можливостей для успішної інтеграції завдяки попередній підготовці та кращому доступу до ресурсів. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки

цілеспрямованих програм підтримки, які враховують специфічні потреби кожної групи мігрантів.



РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки

Емпіричне дослідження психологічної адаптації вимушених мігрантів вимагає ретельно розробленої методології, що враховує специфіку цієї групи населення, їхній психологічний стан, а також різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на процес адаптації [39]. У цьому розділі розглянуто підходи до вибору методів дослідження, організації процесу збору даних, а також етапи емпіричного дослідження.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації вимушених мігрантів у нових соціальних та культурних умовах. Основна увага приділяється факторам, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації, а також виявленню відмінностей у адаптації різних груп вимушених та невимушених мігрантів.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні психологічні, соціальні та економічні фактори, які впливають на процес адаптації.
2. Провести кількісне і якісне дослідження рівня стресу та дезадаптації серед вимушених та невимушених мігрантів, проаналізувати отримані результати.
3. Виявити ключові копінг-стратегії, які використовуються для подолання стресу та адаптації до нових умов.

Для реалізації дослідження було сформовано репрезентативну вибірку з 30 вимушених мігрантів, яка включала чоловіків і жінок віком від 18 до 60 років, які емігрували до Канади після 24ого лютого 2022 року та вибірку з 30

невимушених мігрантів, віком від 18 до 60 років, які емігрували до Канади у період з 2019 по 2021 роки.

Основними критеріями для включення до вибірки були:

- перебування у Канаді;
- вік від 18 до 60 років;
- готовність взяти участь в опитуванні.

Вибірка складалася з 60 осіб. Всі учасники опитування перебували у Канаді від 1 до 5 років.

Емпіричне дослідження проводилося в декілька етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі відбулося уточнення методології дослідження, розробка та тестування інструментів збору даних (опитувальників).
2. Етап збору даних. Анкетування проводилося за допомогою онлайн-форми для забезпечення зручності та анонімності респондентів. Усі питання були перекладені на рідну мову респондентів, щоб уникнути мовного бар'єра. У деяких випадках використовувався метод спостереження під час участі мігрантів у різних соціальних заходах та під час спілкування у тематичних телеграм-каналах. Це дозволяло оцінити їхню соціальну інтеграцію та поведінкові аспекти адаптації в реальних умовах. На етапі збору даних дотримувалися всіх етичних стандартів:
 - інформована згода (учасники були детально поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер та право відмовитися від участі на будь-якому етапі);
 - конфіденційність (усі персональні дані респондентів були анонімними для забезпечення їхньої безпеки та конфіденційності).
3. Обробка та аналіз отриманих даних.
4. Інтерпретація результатів. На основі отриманих даних були зроблені висновки щодо основних психологічних, соціальних та економічних чинників, що впливають на процес адаптації вимушених мігрантів.

2.2 Опис основних методів та методик дослідження

Емпіричне дослідження психологічної адаптації вимушених мігрантів вимагає застосування різноманітних методів та методик, які дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані. Для досягнення мети дослідження було використано наступні основні методи [37]:

1. Шкала адаптації (методика К. Роджерса - Р. Даймонда) [51-53]— це стандартизований психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Дана методика широко використовується для вивчення адаптаційних процесів у різних груп населення, зокрема вимушених мігрантів.

Методика К. Роджерса - Р. Даймонда (Додаток А) базується на теоретичних засадах гуманістичної психології, зокрема ідеях Карла Роджерса, які акцентують на самоприйнятті, саморегуляції та взаємодії особистості з оточенням. Основна мета шкали — виміряти здатність особистості адаптуватися до нових соціальних умов, що включає як внутрішні (психологічні), так і зовнішні (соціальні) аспекти адаптації.

Шкала складається з набору тверджень, які респонденти оцінюють за певною шкалою, що відображає їх суб'єктивне ставлення до процесів адаптації. Респондент повинен оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 7, виходячи з того, наскільки це твердження відображає його/її переживання та поведінку в останні кілька тижнів або місяців.

Методика К. Роджерса - Р. Даймонда включає кілька ключових показників, що дозволяють оцінити рівень адаптації:

- Самоприйняття (цей показник відображає рівень позитивного ставлення особистості до себе, своїх досягнень та можливостей. Людина з високим рівнем самоприйняття відчуває внутрішню гармонію, що сприяє успішній адаптації;
- Прийняття інших (цей показник характеризує здатність особистості встановлювати конструктивні стосунки з іншими людьми, приймати їхні

особливості та погляди. Адаптовані особистості здатні до ефективної соціальної взаємодії та підтримки гармонійних відносин з оточуючими);

- Емоційний комфорт (оцінюється рівень емоційної стабільності особистості. Люди, які відчувають емоційний комфорт, краще справляються зі стресом, мають вищий рівень самоконтролю і рідше відчувають тривогу чи депресію);
- Інтеграція в соціальне середовище (цей параметр оцінює, наскільки людина відчуває себе частиною соціуму, чи може вона ефективно брати участь у громадському житті та будувати стосунки з іншими. Високий рівень інтеграції свідчить про здатність людини адаптуватися до нових соціальних умов);
- Саморегуляція (цей показник відображає здатність особистості до самоконтролю, управління власними емоціями, поведінкою та думками, що є критичним аспектом адаптаційного процесу);
- Домінантність (цей параметр відображає тенденцію до активної участі в соціальних стосунках, здатність впливати на інших та брати на себе лідерські ролі);
- Ескапізм - це показник схильності особистості уникати проблем шляхом відходу від реальності, що є негативним аспектом адаптації. Люди з високим рівнем ескапізму можуть вдаватися до уникання, яке перешкоджає успішній адаптації.

На основі суми балів за кожним параметром (наприклад, самоприйняття, емоційний комфорт тощо) можна зробити висновок про рівень адаптованості особистості, а також виявити потенційні проблеми в адаптаційному процесі, що потребують корекції.

Цей опитувальник є корисним для оцінки того, як вимушені мігранти справляються з процесом адаптації в нових умовах, зокрема емоційним і соціальним тиском, інтеграцією до нових спільнот та здатністю до саморегуляції в умовах постійних змін.

2. Шкала тривожності Ч. Спілбергера [54-56] (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — це психологічний інструмент для вимірювання рівня тривожності як ситуативної (state anxiety), так і особистісної (trait anxiety). Розроблена Чарльзом Спілбергером, вона є одним з найпоширеніших методів діагностики тривожності, використовуваним у різних контекстах, включаючи дослідження психічного здоров'я та психологічні оцінки.

Шкала складається з двох окремих підшкाल:

- Шкала ситуативної тривожності (STAI-S) — вимірює поточний стан тривоги, тобто реакцію людини на конкретну ситуацію в момент проведення опитування;
- Шкала особистісної тривожності (STAI-T) — оцінює схильність людини до тривожних станів у різних життєвих ситуаціях, як постійний індивідуальний рівень тривоги.

Опитувальник містить 40 тверджень:

- 20 тверджень для оцінки ситуативної тривожності (STAI-S);
- 20 тверджень для оцінки особистісної тривожності (STAI-T).

Відповіді респондентів оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 1 — зовсім ні;
- 2 — трохи;
- 3 — помірно;
- 4 — дуже сильно.

Респондент відповідає на кожне питання, оцінюючи свій стан або свої емоції за вказаною шкалою (від 1 до 4). Шкала оцінює як ситуативний, так і особистісний рівні тривожності, надаючи чітке уявлення про поточний емоційний стан людини та її схильність до тривоги в цілому.

Низький рівень тривожності (менше 30 балів) свідчить про те, що респондент, ймовірно, має низький рівень тривожності як в даний момент, так і загалом. Середній рівень тривожності (30-44 бали) вказує на помірний рівень тривожності. Високий рівень тривожності (45 і більше балів) свідчить про

високий рівень тривожності, і респондент може переживати стрес або бути схильним до тривожних станів.

Шкала Спілбергера часто використовується для досліджень тривожності серед вимушених мігрантів, людей в кризових ситуаціях. Вона допомагає дослідникам оцінити рівень стресу та тривоги в різних контекстах і може бути інструментом для моніторингу ефективності втручань, спрямованих на зниження тривожності.

3. Авторська опитувальна анкета (Додаток Б). Опитувальна анкета щодо адаптації мігрантів може бути використана для оцінки рівня адаптації мігрантів у новому середовищі. Опитувальник включає запитання, що стосуються різних аспектів адаптації: соціальної, культурної, економічної, психологічної та правової.

Анкета дозволяє оцінити, наскільки мігранти інтегрувалися у нову соціальну спільноту. Наприклад, підтримка від місцевої громади: високі оцінки свідчать про наявність сприятливих соціальних зв'язків та підтримки, що полегшує інтеграцію. Соціальні контакти та дружні відносини можуть показати наскільки легко мігранти знаходять нових друзів та встановлюють соціальні контакти, що впливає на відчуття приналежності та зменшує відчуття ізоляції. Анкета дозволяє оцінити, як мігранти сприймають та інтегрують місцеві культурні норми та традиції. Високі оцінки свідчать про гнучкість та відкритість до нових культурних умов. Зацікавлення та повага до місцевих традицій допомагає зрозуміти наскільки мігранти активно інтегруються в місцеву культуру, що сприяє їхній соціальній адаптації.

Анкета оцінює економічний аспект адаптації, що включає стабільне джерело доходу: високі оцінки свідчать про фінансову стабільність, що зменшує рівень стресу та тривоги. Професійна відповідність та працевлаштування допомагає зрозуміти наскільки мігранти здатні використовувати свої професійні навички в новій країні, що впливає на їхню економічну інтеграцію та самооцінку.

Анкета дозволяє оцінити емоційний та психологічний стан мігрантів: емоційний комфорт та стабільність. Високі оцінки свідчать про позитивний емоційний стан, що сприяє ефективній адаптації. Рівень стресу та тривожності допомагає виявити, наскільки мігранти страждають від психологічних проблем, що можуть впливати на їхню здатність адаптуватися.

Використання результатів анкети:

1. Ідентифікація проблемних зон: допомагає виявити ті аспекти адаптації, які потребують додаткової уваги та підтримки.
2. Розробка програм підтримки: на основі результатів можна створювати цілеспрямовані програми психологічної, соціальної та економічної підтримки мігрантів.
3. Моніторинг ефективності: дозволяє відстежувати прогрес мігрантів у процесі адаптації та оцінювати ефективність впроваджених заходів.

Приклад інтерпретації результатів:

1. Соціальна адаптація: якщо мігранти високо оцінюють свої соціальні контакти та підтримку від громади, це свідчить про успішну соціальну інтеграцію.
 2. Культурна адаптація: високі оцінки щодо прийняття місцевих культурних норм вказують на ефективний процес культурної інтеграції.
 3. Економічна адаптація: стабільний дохід та задоволеність працевлаштуванням свідчать про успішну економічну адаптацію.
 4. Психологічна адаптація: низький рівень стресу та тривожності вказує на позитивний емоційний стан, що сприяє успішній адаптації.
 5. Правова адаптація: висока оцінка знання прав та доступу до правової допомоги свідчить про ефективну правову інтеграцію.
 6. Загальне самопочуття: високий рівень задоволеності життям та адаптацією вказує на успішну інтеграцію в нове середовище.
- 4. Шкала депресії Аарона Бека [57-59].**

Шкала депресії Бека, або Beck Depression Inventory (BDI), є одним з найбільш поширених інструментів для оцінки рівня депресії у людей. Цю

шкалу розробив американський психіатр Аарон Бек у 1961 році, і вона базується на його когнітивній теорії депресії. Шкала є ефективним засобом для виявлення симптомів депресії і оцінки їх інтенсивності.

Шкала депресії Бека складається з 21 твердження, які описують різні симптоми депресії, зокрема:

- смуток;
- песимізм;
- почуття провини;
- самокритика;
- втрата задоволення;
- сонливість чи безсоння;
- втома та виснаження.

Кожен пункт оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів, де вищий бал вказує на більшу інтенсивність симптомів.

Підсумковий бал вказує на рівень депресії:

- 0-9 балів — відсутність або мінімальна депресія;
- 10-18 балів — легка депресія;
- 19-29 балів — помірна депресія;
- 30-63 балів — важка депресія.

Ця шкала дозволяє швидко оцінити наявність депресивних симптомів і допомагає визначити, чи потребує пацієнт додаткового клінічного втручання.

Шкала Бека часто застосовується як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях. Вона використовується для оцінки рівня депресії у різних вибірках, зокрема серед людей, які пережили травматичні події, вимушених мігрантів, пацієнтів з хронічними захворюваннями тощо.

2.3 Загальна характеристика осіб, які приймали участь у дослідженні

В опитування взяли участь 30 осіб, які емігрували до Канади у період з 2019 по 2021 роки (вибірка №1) та 30 осіб вимушених переселенців, які переїхали до Канади за програмою підтримки від канадського уряду CUAET (вибірка №2).

Вибірка №1 складається з 15 жінок та 15 чоловіків. 63% осіб з вибірки №1 мають вищу освіту і 37% середню. 24 особи емігрували до Канади у 2020 році, 6 осіб – у 2021 році. 93% опитуваних осіб емігрували до Канади разом зі всією сім'єю, що є очікуваним результатом, оскільки люди планували еміграцію свідомо та заздалегідь. Наразі переважна більшість опитуваних (93%) проживають у Канаді у великих містах (Торонто, Оттава, Калгарі, Вінніпег) і тільки 7% у невеликих містечках або селах. На рисунку 2.1 представлено розподіл респондентів вибірки №1 за віком.

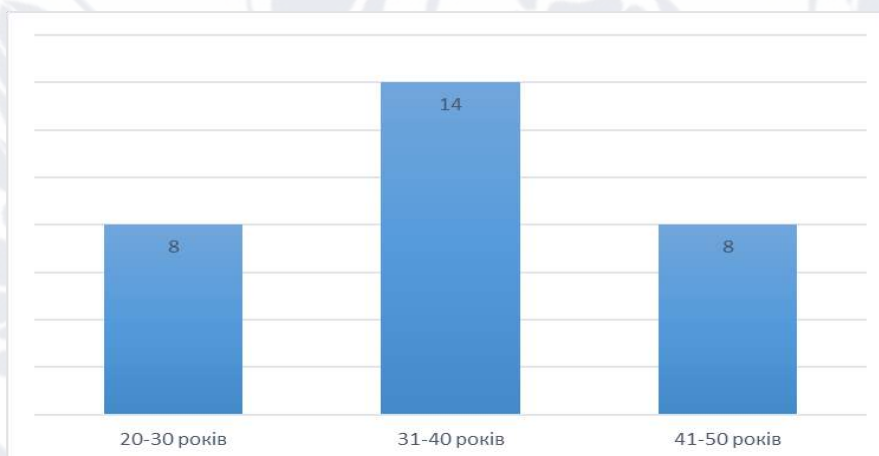


Рис. 2.1 – Розподіл респондентів вибірки №1 за віком

На рисунку 2.2 представлено розподіл респондентів вибірки №1 за місцем проживання у Канаді.

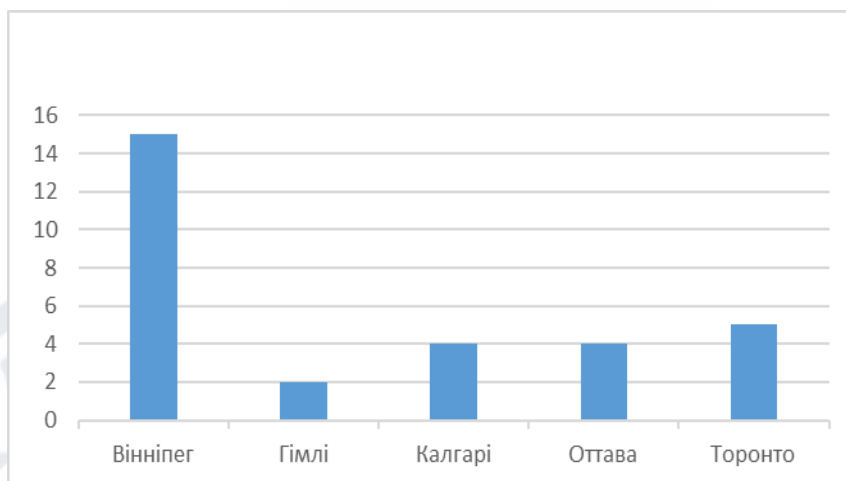


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів вибірки №1 за місцем проживання у Канаді

Вибірка №2 складається з 30 вимушених переселенців (17 жінок та 13 чоловіків). Вищу освіту мають 60% опитуваних. Переважна більшість опитуваних (80%) переїхала до Канади з початком повномасштабної агресії РФ проти України – у 2022 році, ще 10% у 2023 році та 10% у 2024 році. 73% опитуваних переїхали разом з сім'єю, проте 17% переїхали самотійно, але сім'я залишилась в Україні і 10% переїхали самотійно, але і жили раніше самотійно в Україні. Наразі 23% опитуваних проживають у Вінніпезі, проте 77% проживають у невеликих містах та селах провінції Манітоба (Рівертон, Гімлі, Арбург). Така тенденція пояснюється тим, що набагато простіше, не маючи великих фінансових збережень, розпочати своє життя у Канаді у невеликому місті з підтримкою місцевої громади. В цілому життя у Канадських селах та містечках є значно дешевшими порівняно з мегаполісами. На рисунку 2.3 представлено розподіл респондентів вибірки №1 за віком.

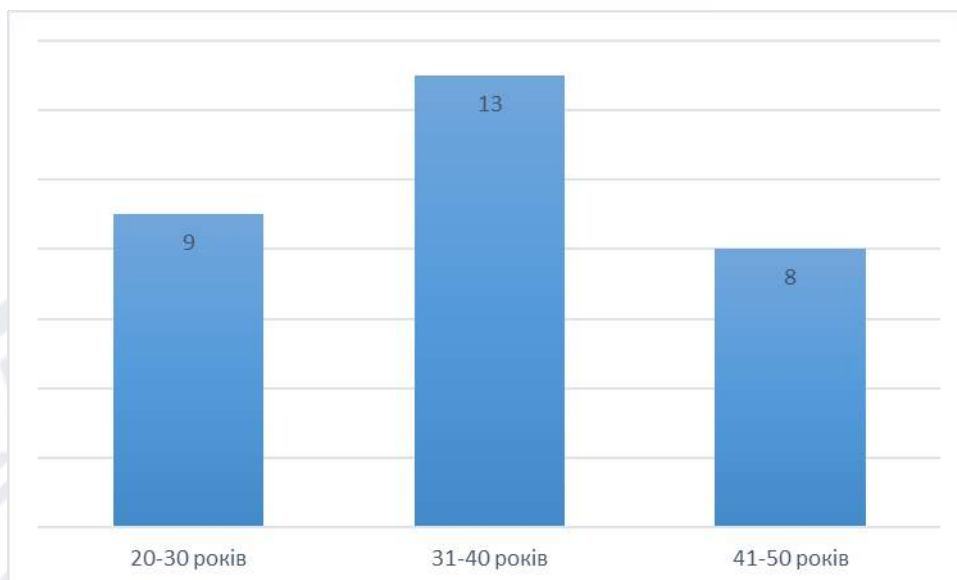


Рис. 2.3 – Розподіл респондентів вибірки №2 за віком

На рисунку 2.4 представлено розподіл респондентів вибірки №2 за місцем проживання у Канаді.

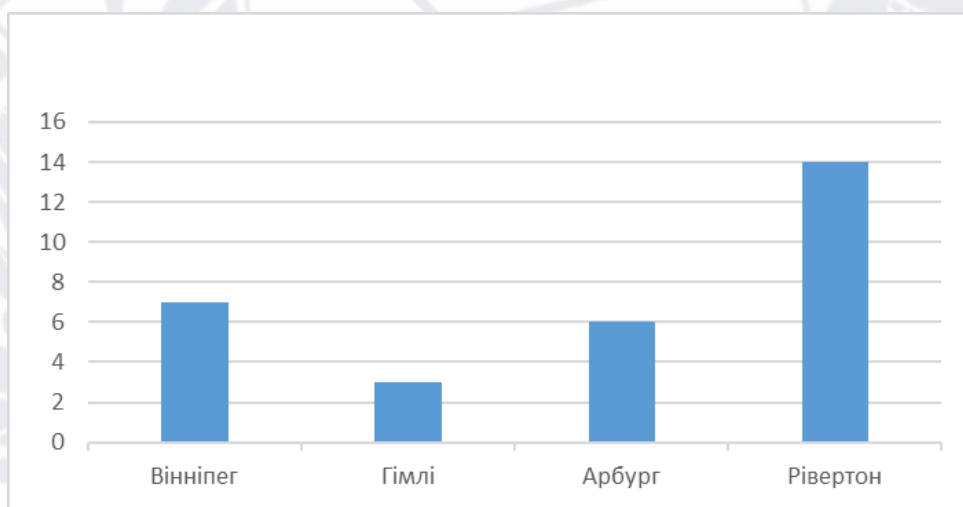


Рис. 2.4 – Розподіл респондентів вибірки №2 за місцем проживання у Канаді

Загальний рівень задоволеності від нового середовища для респондентів з вибірки №1 визначається як дуже добрий (96% опитуваних відповіли, що задоволені новими умовами проживання для себе та своєї родини). 92% опитуваних відчують себе рівною частиною спільноти, 90% відчують себе комфортно, дотримуючись місцевих звичаїв, 88% мають стабільне джерело

доходу у новому місці проживання. Також 87% опитуваних відчують впевненість у правовій системі Канади, відчують себе у безпеці. 80% респондентів визначають свій емоційний стан, як спокійний і стабільний.

Проте, більшість опитуваних респондентів визначають тугу за рідним домом в Україні, близькими людьми та друзями. Вони не подорожували в Україну вже майже 3 роки, про що дуже сумують. Також визначають хвилювання, як основну емоцію, при спілкуванні про рідну домівку. У деяких з опитуваних є близькі родичі та друзі, які постраждали під час війни, а також деякі близькі знаходяться у лавах Збройних Сил України (далі – ЗСУ). Велика кількість опитуваних відчують почуття провини через те, що не можуть вплинути на ситуацію, яка наразі склалася в Україні. Щоб відчути себе дотичними до цієї ситуації, дуже діаспора демонструє досить активну соціальну позицію (працюють волонтерами з підтримки новоприбулих, організовують різноманітні заходи на підтримку ЗСУ, активно збирають кошти, працюють з місцевою владою, доносячи дійсний стан речей про ситуацію в Україні).

Щодо вимушених переселенців, можна відзначити, що їх рівень задоволеності новим середовищем є середній. 55% відзначають, що вони задоволені новими умовами проживання, проте 45% демонструють низький рівень задоволеності. Більшість вимушених переселенців стикаються з культурними шоком, їм досить складно прийняти нову реальність. 70% опитуваних не відчують себе рівною частиною суспільства, в яке потрапили.

У особистих розмовах вимушені переселенці відзначають, що найбільше їх шокує високий рівень криміналу та велика кількість безхатків на вулицях, висока вартість життя та досить низькі заробітні плати, система охорони здоров'я (канадська система охорони здоров'я, яка має тривалі очікування на прийом до лікаря та діагностичні процедури, здається неефективною для тих, хто звик до більш швидкого доступу до медичних послуг), надзвичайно тяжкий процес купівлі власного житла (іпотечні кредити, які виплачуються 25-30 років, а іноді і більше). Також наразі є досить

складною і невизначеною ситуація з отриманням постійного резиденства. Серед опитуваних з вибірки №2 тільки 12% отримали статус постійного резидента у Канаді (PR), ще 30% знаходяться у процесі очікування, який може тривати роками, а решта 58% навіть не розпочинали цей процес, бо не мають навіть мінімальних шансів на отримання PR. Таким чином, переважна більшість респондентів перебувають у тривалому стресі через те, що відчують себе невпевнено у питанні майбутнього статусу знаходження у Канаді та не можуть через це будувати своє майбутнє.

У наступному розділі розглянемо результати отримані за психодіагностичними методиками.

Висновки до розділу 2

У даному розділі обговорюються підходи до вибору методів дослідження, організації збору даних та основні етапи проведення емпіричного дослідження психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Основні етапи та методологічні аспекти дослідження були спрямовані на аналіз психологічної адаптації українських мігрантів у Канаді. Для отримання достовірних результатів було обрано три валідовані психодіагностичні методики:

- Шкала адаптації (методика К. Роджерса - Р. Даймонда), яка дозволяє оцінити загальний рівень адаптованості та психологічний комфорт особистості в нових умовах, що є ключовим фактором успішної адаптації до незнайомих умов;
- Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, що виявляє рівень ситуативної та особистісної тривожності, як показника емоційної напруги. Високий рівень тривожності може свідчити про труднощі в адаптації та підвищений рівень стресу;
- Шкала депресії Аарона Бека, яка визначає рівень депресії та вказує на наявність симптомів депресивного розладу. Це дозволяє оцінити

загальний емоційний стан мігрантів і виявити ознаки можливих проблем з психічним здоров'ям, що можуть ускладнити процес адаптації.

Ці три методики дозволяють провести комплексний аналіз психологічної адаптації вимушених мігрантів у нових умовах.

Окрім цих стандартних методик, використовувалася авторська опитувальна анкета, розроблена для виявлення додаткових аспектів адаптації та соціальних труднощів, з якими стикаються мігранти в нових умовах життя.

Застосування комплексу психодіагностичних методик і ретельно підібраних груп дозволяє всебічно дослідити особливості адаптаційних процесів, зокрема тривожність і депресивні прояви, а також оцінити специфічні виклики для новоприбулих переселенців.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

3.1. Психічні стани та особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Для визначення рівня тривожності респондентам було запропоновано пройти тестування за Шкалою тривожності Ч. Спілберга - Ю.Л. Ханіна. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна оцінює рівень тривожності як особистісної (стабільної риси) так і ситуативної (реакції на конкретну ситуацію).

Отримані результати відображено у Додатку В та у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рівня тривожності серед респондентів

Показник	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
Опитувані з вибірки №1	44,20 ± 5,0	42,47 ± 5,5
Опитувані з вибірки №2	45,00 ± 4,5	43,00 ± 3,8

На рисунку 3.1 зображено порівняльний аналіз розподілу показників ситуативної тривожності, а на рисунку 3.2 – показників особистісної тривожності серед всіх опитуваних.

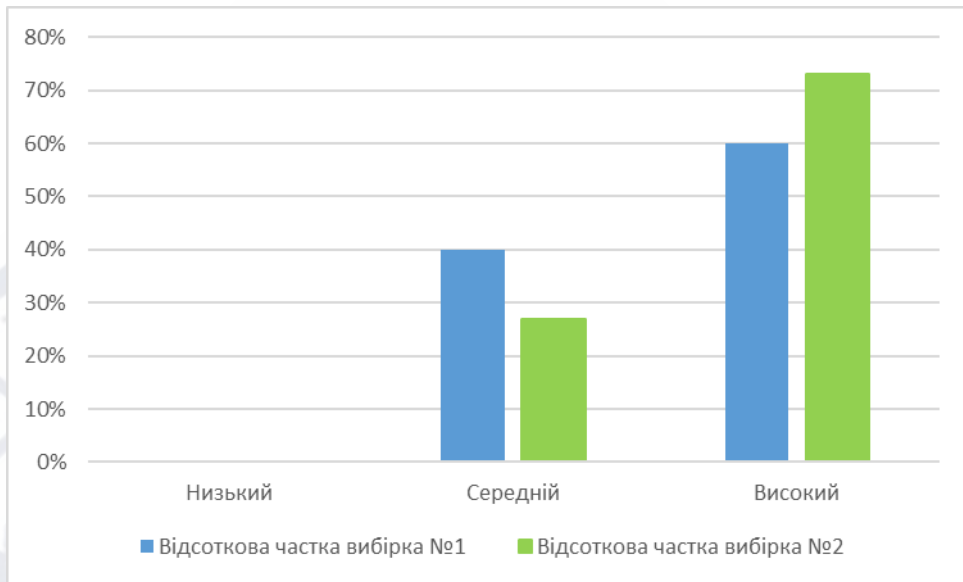


Рис. 3.1 – Розподіл показників ситуативної тривожності серед респондентів.

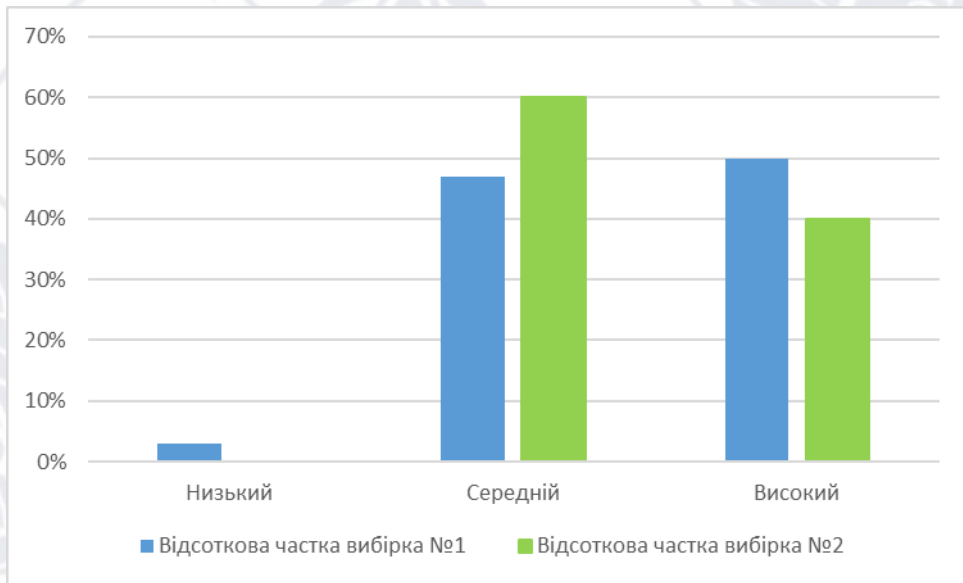


Рис. 3.2 – Розподіл показників особистісної тривожності серед респондентів.

Аналіз результатів дослідження свідчить про різні рівні особистісної тривожності серед мігрантів у Канаді. Дані відображають, що більш тривалі періоди адаптації знижують рівень особистісної тривожності, хоча певний рівень тривожності зберігається у всіх учасників.

Результати показують, що в Групі №2, яка перебуває в Канаді менше двох років, рівень ситуативної тривожності вищий, а особистісної тривожності дещо нижчий, ніж у Групі №1, але відсутність респондентів з низьким рівнем тривожності свідчить про високий рівень напруженості та стресу на початкових етапах адаптації.

Високий рівень особистісної тривожності в обох групах свідчить про те, що мігранти стикаються з постійними труднощами психологічної адаптації. Ці результати підкреслюють необхідність цільової психологічної допомоги для мігрантів на початкових етапах адаптації, особливо в перші кілька років після переїзду, щоб зменшити тривожність і сприяти успішній соціально-психологічній інтеграції.

Також респондентам було запропоновано пройти опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ дезадаптивності особистості. Цей опитувальник є інструментом, який використовується для оцінки рівня психологічної адаптації. Отримані результати відображено у Додатку Г.

Результати особливостей соціально-психологічної адаптації респондентів зображені на рисунку 3.3.

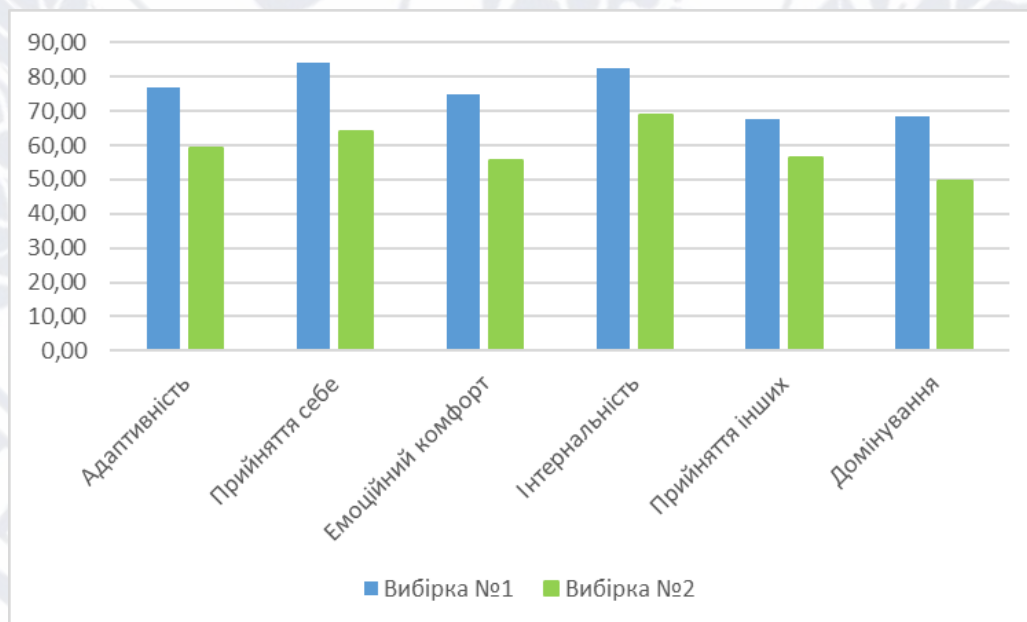


Рис. 3.3 – Порівняння рівня середніх показників соціально-психологічної адаптації серед різних груп мігрантів у Канаді.

На основі результатів дослідження за опитувальником К. Роджерса, порівняння вибірок мігрантів у Канаді свідчить про різницю в рівнях адаптованості, емоційного комфорту та інтеграції в нове середовище. Ось детальний аналіз кожного критерію:

1. Адаптивність:

- у вибірці №1 середній показник адаптивності складає 76,94, що відображає високий рівень інтеграції та стійкості до нового середовища. Це свідчить про те, що ці емігранти в цілому змогли пристосуватися до життя в Канаді, досягли стабільності й відчувають себе комфортно;
- у вибірці №2, з показником 59,31, рівень адаптивності значно нижчий, що вказує на труднощі з інтеграцією та пристосуванням до нового середовища. Це може бути зумовлено тим, що вони ще проходять початковий етап адаптації та стикаються з культурними, мовними та соціальними бар'єрами.

2. Прийняття себе:

- у вибірці №1 показник 83,92 свідчить про високий рівень самоприйняття. Це означає, що емігранти, які проживають у Канаді тривалий час, краще сприймають себе в контексті нового суспільства, адаптували свої особисті цінності та цілі;
- у вибірці №2, з показником 64,19, самоприйняття є помітно нижчим, що може свідчити про психологічну напруженість, труднощі з ідентифікацією себе у новому середовищі та невпевненість.

3. Емоційний комфорт:

- у вибірці №1 рівень емоційного комфорту становить 74,96, що демонструє велику задоволеність життям у Канаді та низький рівень емоційної напруги;
- у вибірці №2 значення 55,63 показує значно менший рівень емоційного комфорту. Це може свідчити про високий рівень стресу та адаптаційних труднощів серед новоприбулих емігрантів, що пов'язано з початковими труднощами адаптації.

4. Інтернальність (усвідомлення впливу на власне життя):

- у вибірці №1 показник 82,58 свідчить про високу інтернальність, тобто ці емігранти вважають, що мають контроль над своїм життям і можуть впливати на свій успіх;
- вибірка №2 з показником 68,76 демонструє нижчу інтернальність, що може свідчити про відчуття обмеженого впливу на події в їхньому житті або залежність від зовнішніх обставин, що часто спостерігається в початковій адаптації.

5. Прийняття інших:

- у вибірці №1 прийняття інших становить 67,64, що показує доволі позитивне ставлення до людей навколо та можливість побудови соціальних контактів;
- у вибірці №2 показник 56,25 вказує на нижчий рівень прийняття інших, що може бути результатом недостатньої соціалізації або невизначеності щодо культурних відмінностей та соціальних норм.

6. Домінування:

- вибірка №1 показує результат 68,59, що відображає впевненість у собі, асертивність та здатність займати активну позицію в житті;
- у вибірці №2 показник 49,71 демонструє нижчий рівень домінування, що може свідчити про невпевненість, стриманість у новому середовищі та відсутність можливості ефективно впливати на ситуації.

Загалом, вибірка №1, що складається з емігрантів, які проживають у Канаді тривалий час, має значно вищі показники адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття та інтернальності, що вказує на успішну адаптацію. У свою чергу, вибірка №2, до якої належать новоприбулі українці, має нижчі показники за всіма шкалами, що свідчить про труднощі з адаптацією, невизначеність і стрес на етапі інтеграції.

Серед емігрантів досліджувався також рівень прояву депресивних станів за методикою «Шкала депресії» А. Бека. Отримані результати відображено у

Додатку Г. Порівняємо результати діагностування 1 та 2 груп за рівнем депресії. Для цього скористаємось порівняльною гістограмою (рис. 3.4).

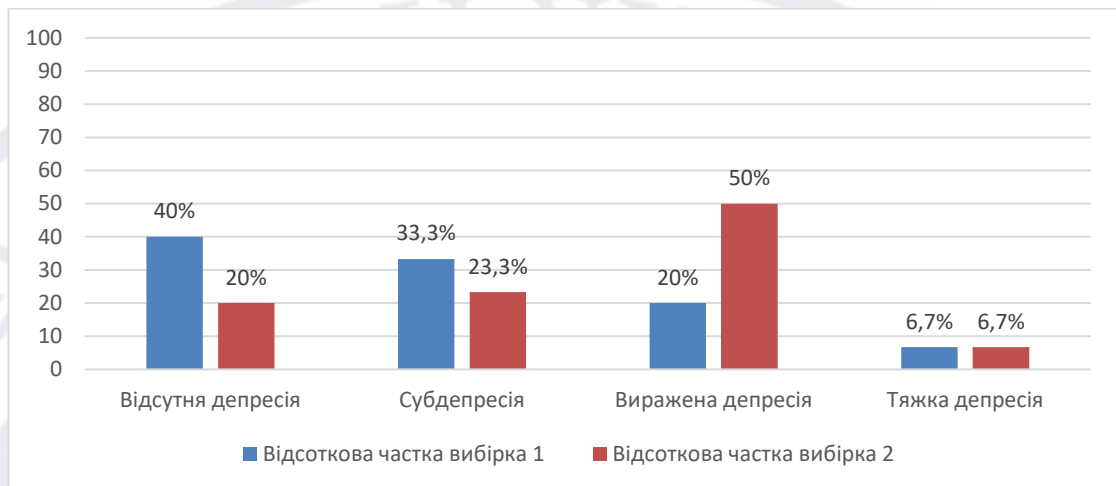


Рис. 3.4 - Розподіл показників депресії серед респондентів.

Виходячи з отриманих результатів, можна казати, що у групі досліджуваних №2 діагностується вищий відсоток осіб з вираженою депресією, та менше осіб, які не мають депресії або лише поодинокі її симптоми.

Тобто, у вимушених мігрантів, що виїхали нещодавно, порівняно з емігрантами, що довше і за власним вибором проживають у країні, відстежується вищі показники депресивної симптоматики. Цим людям, вірогідно, психологічно важче перебувати у статусі мігрантів, вони в більшій мірі відчують ряд негативних емоцій, що супроводжують депресивний стан.

Для з'ясування наявності статистично значимих відмінностей між двома групами респондентів за показниками ситуативної й особистісної тривожності, депресивності та показниками соціально-психологічної адаптованості нами обраховано U-критерій Манна-Уїтні. Ці дані представимо у таблиці 3.2.

Результати порівняльного статистичного аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні між показниками рівня тривожності, депресії та соціально-психологічної адаптованості у групах №1 та №2

Показники	Значення U-критерія	Похибка
Рівень ситуативної тривожності	$U_{\text{емп.}}=435.0$	Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає
Рівень особистісної тривожності	$U_{\text{емп.}}=422.5$	Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає
Рівень депресії	$U_{\text{емп.}}=280.0$	$p \leq 0,01$
Адаптивність	$U_{\text{емп.}}=1344.0$	$p \leq 0,01$
Прийняття себе	$U_{\text{емп.}}=1026.5$	$p \leq 0,01$
Емоційний комфорт	$U_{\text{емп.}}=1102.5$	$p \leq 0,01$
Інтернальність	$U_{\text{емп.}}=1020.5$	$p \leq 0,01$
Прийняття інших	$U_{\text{емп.}}=1423.0$	Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає
Домінування	$U_{\text{емп.}}=985.0$	$p \leq 0,01$

Результати порівняльного статистичного аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні вказують на те, що у групах досліджуваних №1 та №2 є статистично значимі відмінності між показниками депресії, адаптивності, рівнем прийняття себе, емоційного комфорту, інтернальності та домінування. Однак, за показниками ситуативної і особистісної тривожності, рівнем прийняття інших спостережувані відмінності не мають статистичної значущості.

З метою з'ясування наявності зв'язку між показниками соціально-психологічної адаптованості та рівнями ситуативної й особистісної тривожності та депресії застосований кореляційний аналіз за Пірсоном до діагностичних даних. Матриця кореляційного аналізу подана у додатку Е. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати кореляційного аналізу за Пірсоном
між показниками рівня соціально-психологічної адаптованості, рівнем
ситуативної й особистісної тривожності та депресією**

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Депресія
Адаптивність	-,134	,006	-,078
Прийняття себе	-,088	,006	-,060
Емоційний комфорт	-,162	,017	-,071
Інтернальність	-,115	-,004	-,008
Прийняття інших	-,055	-,020	-,018
Домінування	,096	,119	-,160
Ситуативна тривожність	-	,800** r = 0,01	,089
Особистісна тривожність	-	-	,119

Отримані дані кореляційного аналізу наводять на висновок, що між показниками рівня ситуативної тривожності, рівнем депресії та соціально-психологічної адаптованості не відслідковується значимий кореляційний зв'язок. Тобто, ці психологічні явища не перебувають у тісному зв'язку одне з одним, можуть виникати і проявлятися окремо і незалежно одне від одного.

З'ясований достовірно значимий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем ситуативної та особистісної тривожності, який складає 0,80 ($r = 0,01$), що вказує на те, що особи, які мають високу особистісну тривожність у різних життєвих ситуаціях також будуть схильні переживати підвищену тривогу. Існує вірогідність, що часто виникаюча ситуативна тривожність може набувати ознак психологічної властивості.

Згідно з отриманими даними, ми можемо оцінити, як рівень тривожності пов'язаний з адаптацією до нових умов.

Таблиця 3.4

Аналіз кореляції між рівнем ситуативної тривожності та адаптацією

Показник	Адаптивність	Ситуативна тривожність
Pearson Correlation	1	-0.134
Sig. (2-tailed)	0.000	0.307
N (учасників)	60	60

Кореляція між ситуативною тривожністю та адаптивністю є негативною, але дуже слабкою (-0.134), що свідчить про те, що в цій групі, чим вище рівень ситуативної тривожності, тим нижчий рівень адаптації. Однак ця кореляція є статистично незначущою, оскільки значення p для ситуативної тривожності складає 0.307 (більше за рівень значущості 0.05).

Кореляція між особистісною тривожністю та адаптивністю майже відсутня (0.006), що також підтверджує висновок, що особистісна тривожність не має сильного впливу на процес адаптації в цьому дослідженні.

Аналіз кореляції між рівнем особистісної тривожності та адаптацією

Показник	Адаптивність	Особистісна тривожність
Pearson Correlation	1	0.006
Sig. (2-tailed)	0.000	0.965
N (учасників)	60	60

Ситуативна тривожність може затримувати або ускладнювати процес адаптації до нових умов. Люди з високим рівнем ситуативної тривожності мають проблеми з прийняттям нових соціальних ролей та труднощами в інтеграції в нове середовище. Особистісна тривожність може бути менш впливовою на адаптацію, але в поєднанні з іншими стресовими факторами може значно ускладнювати соціальні взаємодії.

Депресія та ПТСР можуть серйозно обмежити здатність до адаптації, тому важливо звертати увагу на психічне здоров'я вимушених мігрантів та забезпечувати психологічну допомогу на ранніх етапах.

Таблиця 3.6

Кореляція між рівнем депресії та адаптацією

Показник	Адаптивність	Депресія
Pearson Correlation	1	-0.078
Sig. (2-tailed)	0.000	0.556
N (учасників)	60	60

Кореляція між депресією та адаптацією є дуже слабкою (-0.078), що також вказує на незначний вплив депресії на рівень адаптації. $p\text{-value} = 0.556$ підтверджує, що цей показник не є статистично значущим для визначення впливу депресії на адаптацію.

Низький рівень адаптації може бути пов'язаний з погіршенням психічного здоров'я мігрантів. Особисті стреси, депресивні стани та

тривожність можуть призвести до більш серйозних психологічних розладів, таких як:

- хронічний стрес: постійне перебування у стані стресу може призвести до фізичних та психологічних захворювань;
- соціальна ізоляція: при низькому рівні адаптації люди можуть уникати соціальних контактів, що погіршує емоційний стан і може призвести до депресії;
- ПТСР: Вимушені мігранти, які пережили травматичні події, можуть не отримати необхідної підтримки, що призведе до затримки в адаптації та розвитку посттравматичного стресу;
- зниження рівня самоповаги: відсутність соціальної підтримки та нових можливостей може знизити самооцінку, що негативно впливає на психічне здоров'я.

Наслідки цих негативних процесів для психічного здоров'я особистості відображено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Можливі наслідки для психічного здоров'я при низькому рівні адаптації

Наслідки	Опис
Хронічний стрес	Перебування в постійному стресовому стані призводить до розвитку фізичних і психологічних розладів.
Соціальна ізоляція	Відсутність соціальної підтримки призводить до погіршення емоційного стану, що ускладнює процес адаптації.
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	Вимушені мігранти, які пережили травми, можуть не мати доступу до психологічної допомоги, що призводить до ПТСР.
Зниження рівня самоповаги	Низький рівень адаптації може призвести до відчуття безпорадності та зниження самооцінки.

Кореляція між тривожністю, депресією та адаптацією показала, що ці психічні стани мають слабкий негативний вплив на рівень адаптації в даній вибірці. Низький рівень адаптації може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я, таких як хронічний стрес, соціальна ізоляція та ПТСР.

Важливим аспектом для підтримки психічного здоров'я є забезпечення необхідної психологічної допомоги та соціальної підтримки, що може пом'якшити негативний вплив на адаптацію.

Ці дані дозволяють зрозуміти, як високий рівень тривожності або депресії може сповільнити процес адаптації, що має важливі наслідки для розробки заходів підтримки вимушених мігрантів.

Психологічні ресурси є важливими складовими у процесі адаптації вимушених мігрантів, оскільки вони допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, сприяють швидшій інтеграції в нове соціальне середовище та полегшують емоційне перенесення важких ситуацій. Їх роль відображено у таблиці 3.8. Основними ресурсами є психотерапевтична допомога, групи підтримки, соціальні мережі та різноманітні методи психологічної підтримки, зокрема когнітивно-поведінкова терапія та тренінги стресостійкості. Методи психологічної підтримки зображено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.8

Роль психологічних ресурсів у процесі адаптації

Ресурс	Опис
Психотерапевтична допомога	Індивідуальні консультації, психоаналіз, терапія травм; допомагає зменшити рівень стресу та тривожності, адаптуватися до нових умов.
Групи підтримки	Підтримка однолітків з подібним досвідом, взаємне розуміння, зниження відчуття ізоляції, підвищення впевненості в нових соціальних умовах.
Соціальні мережі	Онлайн-спільноти, соціальні медіа для підтримки, обміну досвідом, пошуку корисної інформації та допомоги в інтеграції.

Методи психологічної підтримки та техніки для полегшення адаптації

Метод	Опис
Когнітивно-поведінкова терапія	Допомагає змінювати негативні мисленні патерни, що призводять до тривожності та депресії. Практичні техніки включають: розпізнавання і зміна переконань, рольові ігри.
Тренінги стресостійкості	Навчають управлінню стресом через релаксаційні техніки, медитацію та контроль емоцій. Зменшують негативний вплив стресу на психічне здоров'я.
Релаксація та медитація	Техніки релаксації допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та покращують емоційний стан мігрантів.

У таблиці 3.10 описані рекомендації для покращення адаптації вимушених мігрантів.

Таблиця 3.10

Рекомендації для покращення процесу адаптації

Рівень	Рекомендації
Державний рівень	1. Створення програм психологічної допомоги для мігрантів.
	2. Проведення культурних та соціальних заходів для знайомства з місцевою культурою.
	3. Розвиток антидискримінаційних ініціатив та програм захисту прав мігрантів.
Організації, що працюють з мігрантами	1. Освітні програми: інтеграційні курси, тренінги, вивчення мови та культури країни прийому.
	2. Психологічні консультації та підтримка.
	3. Створення можливостей для соціальної інтеграції через спільні заходи та волонтерські програми.
Індивідуальний рівень	1. Активна участь у соціальних та культурних заходах.
	2. Пошук підтримки через соціальні мережі, організації та психологічні групи підтримки.

Психологічна адаптація є важливою складовою в адаптації до нових умов, і саме на неї повинні орієнтуватися програми та стратегії підтримки на всіх рівнях. Ці прогнози та рекомендації можуть стати основою для

вдосконалення політики щодо підтримки вимушених мігрантів, забезпечення їх психологічної та соціальної адаптації в нових умовах.

3.2 Корекційна програма підтримки психологічного здоров'я вимушених мігрантів

Для підтримки психологічного здоров'я вимушених мігрантів пропонується корекційна програма. Корекційна програма підтримки психологічного здоров'я вимушених мігрантів має на меті зниження рівня стресу, розвиток навичок адаптації, подолання тривожності та зміцнення соціальної підтримки [70-72]. Програма складається з 7-10 групових та індивідуальних занять, що включають елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), стрес-менеджменту та вправи для покращення соціальної взаємодії. Заняття розраховані на 1,5-2 години кожне та охоплюють групу з 10-14 осіб.

Заняття 1: Знайомство та встановлення довіри.

Мета: Налагодити довірливі стосунки в групі та визначити очікування.

Заняття складається з наступних вправ:

1. Вступ та привітання: коротке представлення учасників і тренера. Особлива увага приділяється принципу конфіденційності;
2. Вправа «Дерево цілей»: кожен учасник озвучує свої очікування та побажання від програми;
3. Обговорення міграційного досвіду: учасники діляться основними труднощами, з якими зіткнулися. Формування безпечного простору для спілкування;
4. Заключне обговорення: підведення підсумків, відповіді на запитання та встановлення домашнього завдання — щоденне ведення щоденника емоцій.

Заняття 2: Подолання стресу та базові техніки релаксації.

Мета: Навчити учасників базових технік зниження стресу.

Заняття включає наступні вправи:

1. Обговорення щоденника емоцій: рефлексія на власні емоції. Пояснення суті вправи та важливості регулярного її виконання. Така практика допомагає визначати автоматичні негативні думки та аналізувати їх, також пропонується використання налізу доказів. Ця техніка допомагає перевіряти свої негативні думки на основі доказів, допомагаючи розпізнавати ірраціональні переконання;
2. Лекція про стрес та його вплив: пояснення фізичних і психологічних симптомів стресу;
3. Практична частина: техніки дихання та релаксації. Техніка «Дихання по квадрату» та інші вправи на прогресивну м'язову релаксацію та глибоке дихання;
4. Вправа "Спокійне місце". Учасники створюють в уяві образ місця, де вони почуваються в безпеці.

Домашнє завдання: Практикувати техніки релаксації щоденно та записувати відчуття, продовжувати ведення щоденника емоцій.

Заняття 3: Робота з негативними думками (КПТ).

Мета: Навчити розпізнавати та коригувати негативні автоматичні думки.

Заняття включає наступні вправи:

1. Розбір когнітивних викривлень: Обговорення частих негативних думок (наприклад, "Я не впораюсь");
2. Техніка "Виявлення думок": розпізнання негативних думок, запис їх у щоденник;
3. Заміна негативних думок: практика з формулювання альтернативних думок.

Домашнє завдання: продовжувати ведення щоденника емоцій, писати у щоденник випадки негативних думок та їх корекцію.

Заняття 4: Соціальна підтримка та комунікаційні навички.

Мета: Підвищити навички спілкування та навчити учасників звертатися за підтримкою.

Заняття включає наступні вправи:

1. Рольова гра "Прохання про допомогу": відпрацювання навичок запиту допомоги;
2. Навички активного слухання: практика в парах з аналізом;
3. Обговорення ресурсів підтримки в громаді: огляд місцевих організацій та соціальних ресурсів для мігрантів.

Домашнє завдання: написати список доступних особистих і громадських ресурсів підтримки. Продовження ведення щоденника думок на постійній основі.

Заняття 5: Розвиток позитивної самооцінки.

Мета: підвищити рівень самооцінки учасників та зміцнити почуття самоповаги.

Пропонуються до виконання наступні вправи:

1. Вправа "Що я ціную в собі". Кожен учасник записує свої сильні сторони;
2. Вправа "Зворотній зв'язок". Учасники дають один одному позитивний зворотній зв'язок у групі;
3. Завдання на закріплення: кожен учасник щодня записує 3 досягнення або позитивні якості.

Домашнє завдання: щоденне ведення списку позитивних якостей.

Заняття 6: Управління тривожністю.

Мета: знайомство з техніками зниження тривожності та управління переживаннями.

Заняття складається з наступних етапів:

1. Лекція про тривожність та її фізичні прояви: як відрізнити корисну тривожність від дезадаптивної;
2. Вправа "Стримуючі фактори". Учасники визначають, що викликає в них тривогу;

3. Техніки когнітивного зниження тривожності: вивчення технік візуалізації та відволікання.

Домашнє завдання: фіксація ситуацій, які викликали тривогу і способів її подолання.

Заняття 7: Вплив міграції на емоційне та психічне здоров'я.

Мета: Усвідомити вплив міграції на емоції та навчитися приймати зміни.

Заняття складається з наступних частин:

1. Групова дискусія: обговорення емоцій, які спричинила міграція, та способи, якими учасники намагалися їх подолати;
2. Вправа "Прийняття змін". Кожен учасник пише, що змінилося в їхньому житті;

Домашнє завдання: продовжувати вести щоденники емоцій та змін, фіксувати позитивні моменти.

Заняття 8: Робота з емоційним вигоранням та ресурсами.

Мета: Навчитися виявляти та запобігати емоційному вигоранню.

Структура заняття:

1. Лекція про ознаки емоційного вигорання. Пояснення фізичних і психологічних симптомів;
2. Вправа "Ресурсне коло". Виявлення ресурсів, які допомагають справлятися зі стресом;
3. Техніка відновлення сил: виконання вправи "Внутрішній ресурс".

Домашнє завдання: приділяти час активностям, які сприяють відновленню.

Заняття 9: Розвиток навичок адаптації та подальші цілі.

Мета: Підвести підсумки, відзначити досягнення, розробити план підтримки після закінчення курсу.

Огляд прогресу: обговорення змін, що відбулися протягом програми.

План підтримки: визначення особистих цілей для подальшої адаптації.

Підтримуюча група: обговорення можливостей подальшого спілкування.

Заключне слово: учасники ділитися своїми враженнями від програми.

Програма допомагає вимушеним мігрантам оволодіти навичками саморегуляції, кращого розуміння себе та своїх емоцій, розпізнавання автоматичних негативних думок та роботі з ними, зниження рівня тривожності, покращення самооцінки і пошуку ресурсів для подолання труднощів.

Висновки до розділу 3

Процес соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів є складним і багатогранним. Психічні стани, зокрема тривога, депресія, стрес і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), суттєво впливають на здатність до адаптації. Вони виступають як основні бар'єри на шляху до інтеграції в нове середовище. Стрес, викликаний соціальною ізоляцією, мовними та культурними бар'єрами, важкими психологічними переживаннями, може значно погіршувати процес адаптації та взаємодії з новим соціальним середовищем. Виявлена негативна, але слабка кореляція між рівнем ситуативної та особистісної тривожності й адаптацією свідчить про те, що тривожні стани можуть дещо знижувати ефективність адаптації, хоча цей вплив не є статистично значущим у даній вибірці.

Аналіз даних показав, що рівень адаптації мігрантів залежить не лише від їх психічного здоров'я, але й від соціальних факторів. Мовний бар'єр, культурні відмінності, психологічна підтримка, соціальна ізоляція і трудова адаптація — всі ці чинники мають великий вплив на здатність до адаптації. Проблеми з мовою та соціальною інтеграцією можуть збільшувати рівень стресу і тривожності, що в свою чергу, ускладнює інтеграцію в нове середовище. Формування нової ідентичності, пошук підтримки серед нових знайомих та адаптація до нових соціальних ролей є важливими етапами, які допомагають знизити рівень тривожності та депресії.

Роль підтримки з боку родини, місцевої громади та волонтерських організацій є незамінною для вимушених мігрантів. Вони допомагають подолати соціальну ізоляцію, знижують рівень стресу і полегшують адаптацію до нових умов. Важливою є і підтримка в професійній інтеграції, що дає можливість мігрантам не лише економічно адаптуватися, а й забезпечити психологічну впевненість.

Кореляційний аналіз, що вивчав зв'язок між тривожністю, депресією та адаптацією, показав, що ці психічні стани мають незначний негативний вплив на процес адаптації. Це означає, що високий рівень тривожності чи депресії може уповільнити або ускладнити адаптацію, однак цей вплив не є критичним, якщо забезпечена належна психологічна підтримка. Таким чином, надані рекомендації спрямовані на створення доступу до психотерапевтичної допомоги, що дозволяє мігрантам ефективно долати стрес, депресію та інші негативні стани, що виникають під час адаптації до нових умов.

Основними напрямками для полегшення адаптації є створення освітніх програм для мігрантів, надання психологічної підтримки через індивідуальні та групові консультації, а також організація соціальних ініціатив, які допомагають знижувати рівень ізоляції та соціальної напруги. Важливим аспектом є підтримка не тільки в культурній, але й у психологічній адаптації, зокрема через створення груп підтримки та волонтерських програм, що дозволяють мігрантам знайти нові соціальні зв'язки. Також розроблена корекційна програма підтримки для вимушених мігрантів.

Загалом, підтримка психологічної адаптації вимушених мігрантів потребує комплексного підходу, який включає як надання індивідуальної допомоги, так і підтримку на рівні громади та держави. Розвиток соціальних ініціатив, спрямованих на інтеграцію мігрантів допомагає знизити рівень стресу, тривожності та депресії, полегшує процес адаптації і сприяє створенню більш інклюзивного та стабільного соціального середовища для всіх громадян.

Таким чином, з урахуванням отриманих даних та кореляцій можна стверджувати, що для покращення процесу адаптації необхідно забезпечити

комплексну підтримку на всіх рівнях: індивідуальному, організаційному та державному. Це дозволить мігрантам успішно інтегруватися в нове середовище, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я та підвищуючи рівень соціальної взаємодії.



ВИСНОВКИ

Магістерська робота «Особливості психологічної дезадаптації українців в умовах вимушеної міграції» була спрямована на дослідження основних аспектів психологічної адаптації та дезадаптації українських мігрантів, зокрема тих, хто змушений був залишити рідну країну внаслідок війни та інших зовнішніх чинників. Дослідження розкрило значний вплив вимушеної міграції на емоційний, когнітивний та соціальний стани переселенців, а також окреслило особливі потреби цих груп населення.

Основні результати, отримані в процесі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, свідчать про те, що вимушені мігранти часто стикаються з проблемами емоційної нестабільності, високим рівнем тривожності та депресії, а також труднощами інтеграції в нову культурну та соціальну середу. Такі фактори, як культурний шок, соціальна ізоляція, економічні труднощі, втрата соціальної підтримки та невизначеність майбутнього суттєво погіршують процес адаптації. Порівняння між вимушеними та невимушеними мігрантами показало, що перша група зазнає більшого стресу та емоційних труднощів, через що потребує специфічних методів підтримки.

Емпіричне дослідження підтвердило, що успішна адаптація вимушених мігрантів можлива за умов наявності соціальної підтримки, доступу до психологічної допомоги та включення до програм інтеграції. Результати також підкреслили важливість розробки спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, спрямованих на пом'якшення наслідків культурного шоку, подолання мовного бар'єру та зменшення рівня тривожності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її висновки можуть бути використані для розробки адаптаційних програм, тренінгів та інших заходів, спрямованих на допомогу українським мігрантам, а також для інформування фахівців з психології, соціальної роботи та державних службовців, які працюють з вимушеними мігрантами.

Таким чином, дане дослідження зробило внесок у розуміння процесів психологічної дезадаптації вимушених мігрантів і запропонувало можливі напрями підтримки, які можуть сприяти більш ефективній соціальній інтеграції українців у нових умовах життя.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Суліван А. Відчуваючи серцебиття мігранта. *Комісія Української Греко-Католицької Церкви у справах мігрантів*. Львів, Видавництво «АРТОС», 2009. – 112 с.
2. Міграційна криза внаслідок російсько-української війни. DOI: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 26.01.2024).
3. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник 2'2017 Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. С. 108-109.
4. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник*. – К.: Логос, 2015. – 206 с. – С. 26–46.
5. Суліван А. Відчуваючи серцебиття мігранта / А. Суліван. -Львів: Видавництво «АРТОС», 2009.- 112 с.
6. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник 1'2014 Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. - С.233-234.
7. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціально адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2017. – С.177– 191.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури., 2008.
9. Бодров В. А. Психологічна адаптація: загальна характеристика і структура. *Психологія і суспільство*, 1(2). 2006. – С.45-53.
10. Моляко В. О. Психологічні аспекти адаптації особистості. Київ: Наукова думка. 2004.

11. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge. 1950.
12. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality. New York: McGraw-Hill. 1935.
13. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4). 1943. – P. 370-396.
14. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin. 1961.
15. Максименко С. Д. Психологія особистісного зростання. Київ: Центр учбової літератури. 2008.
16. Lewin K. Frontiers in Group Dynamics. *Human Relations*, 1(2). 1947. – P. 143-153.
17. Левкович О. Психологічна дезадаптація мігрантів: причини та наслідки. *Журнал соціальної психології*, 7(4). 2021. – С.25-34.
18. Beck A. T., Emery G. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books. 1985.
19. Maslow A. H. Motivation and personality. Harper & Row. 1970.
20. United Nations High Commissioner for Refugees. 2019. Forced Displacement Overview. DOI: <https://www.unhcr.org> (дата звертання 12.09.2024).
21. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). 2019. Mental Health and Psychosocial Support. DOI: <https://www.unhcr.org> (дата звертання 12.09.2024).
22. World Health Organization (WHO). 2018. Addressing Mental Health Needs in Refugees and Migrants. DOI: <https://www.who.int> (дата звертання 12.09.2024).
23. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції. *Навчальний посібник*. 2013.
24. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. 1960.
25. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. 1997.
26. Gullahorn J. T., Gullahorn J. E. An extension of the U-curve hypothesis. 1963.
27. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. Routledge. 2001.

28. Phinney J. S., Devich-Navarro, M. Variations in Bicultural Identification Among African American and Mexican American Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 7(1). 1997.
29. Гончарук І. Соціальна інтеграція мігрантів як ключ до подолання дезадаптації. *Проблеми міграції*, 9(3). 2023.
30. Сидоренко Н. Вплив економічних факторів на адаптацію українських мігрантів. *Соціальні дослідження*, 8(1). 2022.
31. Петренко М. Травматичний досвід та психологічні наслідки міграції для українців. *Психологічний вісник*. 2023.
32. Петрова О. Психологічні аспекти адаптації українських мігрантів у нових соціальних умовах. *Журнал психологічних досліджень*. 2023.
33. Шевченко О. Професійна адаптація українських мігрантів за кордоном. *Економіка і суспільство*, 6(3). 2022.
34. Іваненко В. Рівень стресу серед вимушених та невимушених мігрантів. *Журнал психологічних досліджень*, 10(2). 2022.
35. Петренко М. Травматичний досвід та психологічні наслідки міграції для українців. *Психологічний вісник*, 15(2). 2023.
36. Левкович О. Політика і психологічна дезадаптація мігрантів: причини та наслідки. *Журнал соціальної психології*, 7(4). 2021. – С. 25-34.
37. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. – 616с.
38. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: Концептуальні поняття. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. - №2.
39. Терлецька Л., Главник О. Психодіагностика. – К.: Шк.світ. 2002. – 112с.
40. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології. – К.: Т-во «Знання». 2000. – 204с.
41. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога. – Х.: Основа. 2007. – 240с.
42. Коральчук М.С. Психодіагностика: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – К.: Ельга, Ніка-Центр. 2004. – 400с.

43. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: *Навчальний посібник*. Харків: «Контраст». 2019. - 116 с.
44. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Херсон: ПП Вишемирський В. С. 2016. № 13. - 301с.
45. Савченко В.В. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. *Тревога та тривожність*. 2021. - 99с.
46. Ніколаєнко С. І. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія: збірник наукових праць*. Суми: УАБС НБУ. 2012. № 2. - 77с.
47. Ірмаш К. Страх та види тривожності. *Тревога і тривожність*. Івано–Франківськ. 2021. - 117с.
48. Емішянц О. Б. Особливості соціально–психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник ХДУ*. 2021. - 52с.
49. Гроджерс Р. Діагностика соціально–психологічної адаптації. Соціально–психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. Київ. 2022. - 197с.
50. Горностаї П. П. Психологія особистості: Словник довідник. Київ.: Рута. 2001. - 320 с.
51. Роджерс К., Даймонд Г. *Principles of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 1954
52. Федоренко Є. І. Адаптація особистості в умовах соціальної трансформації. *Психологічний журнал, 1— Дослідження, що аналізує адаптацію українців в умовах соціальних змін*. 2004. С.35-40.
53. Семенов А. І. Методика Роджерса-Даймонда в оцінці соціальної адаптації. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка. 2009
54. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene, R. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press. 1970

55. Лебедева М. Б. Використання шкали Спілбергера для оцінки рівня тривожності у підлітків. *Вісник психології та педагогіки*, 4,— Українське дослідження, присвячене застосуванню шкали в освітніх установах. 2008. С. 23-29.
56. Жабін А. М. Методологічні аспекти використання шкали Спілбергера в психологічній практиці. Київ: Науковий вісник. 2013
57. Beck A. T., Ward C. H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6). 1961. P. 561-571.
58. Лазебний М. І., Мороз М. П. Використання шкали Бека для оцінки рівня депресії у пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. *Український журнал психіатрії*, 3. 2015. С. 25-30.
59. Тарасенко О. В. Використання шкали Бека для виявлення депресії у вимушених переселенців. *Вісник психології та соціальної роботи*, 7(2). 2018. С. 18-24.
60. UNHCR The UN Refugee Agency. Global report. DOI: https://reporting.unhcr.org/global-report-2023?_gl=1*_w8ifb9*_gcl_au*Nzk5NDM2NDYwLjE3MjY2NzgXNjQ.*_ru_p_ga*Nzg1NzIyMjkyLjE3MjY2NzgXNjQ.*_rup_ga_EVDQTJ4LMY*MTczMDgxOTgzOC4yLjAuMTczMDgxOTgzOC42MC4wLjA.*_ga*Nzg1NzIyMjkyLjE3MjY2NzgXNjQ.*_ga_X2YZPJ1XWR*MTczMDgxOTgzOC4yLjAuMTczMDgxOTgzOC42MC4wLjA. (дата звернення: 05.11.2024)
61. Вестбрук Д, Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. — Львів: Свічадо. 2014. — 410 с.
62. Miller K. E., Rasco L. M. The Mental Health of Refugees. Lawrence Erlbaum Associates. 2004
63. Hinton D. E., Pham T., Tran M., Safren S. A., Pollack M. H. Cognitive-Behavior Therapy with Vietnamese Refugees. *Psychological Bulletin*. 2004
64. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит. Науково обґрунтовані вправи для

перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям. – Науковий світ. 2023. – 172с.

65. Simich L., Beiser M., Stewart M., Mwakarimba E. Providing Social Support for Immigrants and Refugees in Canada: Challenges and Directions. *Journal of Immigrant Health*, 7(4). 2005. - 259–268p.
66. DOI: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/ukraine-measures.html> (дата звернення: 05.11.2024)
67. Кузьмін О. Є. Стреси як об'єкт менеджменту: сутність, класифікація та фактори формування. 2017. С. 413-418.
DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/binf_2017_3_66
68. DOI: <https://residents.gov.mb.ca/findingwork.html> (дата звернення: 05.11.2024)
69. DOI: <https://www.saskatchewan.ca/residents/jobs-working-and-training/find-and-apply-for-jobs> (дата звернення: 05.11.2024)
70. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. – Львів. 2015. – 324с.
71. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу. – Дрогобич. 2015. – 78с.
72. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. – Київ. 2005. – 656с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонд.

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів:

- 1) Респонденту пропонується 101 питання і стандартний бланк відповідей від 0 (“це до мене зовсім не стосується”) до 7 (“це повністю про мене”).
- 2) Шкальні значення підраховуються за 6-тю шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки.

Шкала “Неправди” (достовірності) – проста сума відповідних тверджень.

Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В). Підрахунки значень за кожною шкалою наведено у наступній таблиці.

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Дезадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Неприйняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Неприйняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Авторська опитувальна анкета

1. Ваш вік
2. Ваша стать:
 - чоловіча;
 - жіноча.
3. Ваша освіта:
 - середня;
 - вища;
 - здобуваю.
4. Коли Ви емігрували до Канади?
5. З ким Ви переїхали до Канади?
 - самостійно (раніше проживав теж один);
 - самостійно (сім'я залишилась в Україні);
 - всією сім'єю.
6. З якого регіону України Ви емігрували до Канади?
7. У якому місті Ви проживаєте у Канаді наразі?
8. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:
 - Я відчуваю підтримку від місцевої громади.
 - Мені легко налагоджувати нові соціальні контакти в новому середовищі.
 - Я маю достатньо друзів або знайомих у новому місці проживання.
 - Мої стосунки з сусідами або колегами є доброзичливими та підтримуючими.
 - Я відчуваю себе частиною спільноти, в яку я потрапив(ла).
 - Я відчуваю себе некомфортно у новому середовищі.
9. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:
 - Я легко сприймаю місцеві культурні норми та звичаї.
 - Я цікавлюся традиціями та культурою країни, в якій зараз проживаю.
 - Мені було складно адаптуватися до культурних відмінностей.

- Я відчуваю себе комфортно, дотримуючись місцевих звичаїв.
- Я вважаю, що нове культурне середовище допомагає моєму розвитку.
- Я проводжу свій довільний час більше з українською громадою.

10. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:

- Я маю стабільне джерело доходу в новому місці проживання.
- Я почуваюся фінансово захищеним(ою).
- Мої професійні навички відповідають вимогам ринку праці в новій країні.
- Я задоволений(а) своєю роботою або рівнем зайнятості в новому середовищі.
- Я маю доступ до ресурсів, які допомагають мені знайти роботу (курси, навчання, консультування).
- Я почуваюсь фінансово нестабільно.
- Мені не подобається моя робота.

11. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:

- Я почуваюся спокійно і емоційно стабільно у новому середовищі.
- Я маю психологічну підтримку, якщо вона мені необхідна.
- Мене часто турбує майбутнє через непередбачуваність ситуації.
- Я почуваюся в безпеці в новому середовищі.
- Я здатен(на) адаптуватися до змін у своєму житті.
- У новому середовищі я почуваю себе у небезпеці.

12. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:

- Я добре поінформований(а) про свої права та обов'язки в новій країні.
- Я відчуваю впевненість у правовій системі країни, де я проживаю.
- Я мав(ла) труднощі з отриманням юридичних або правових консультацій.
- Я відчуваю, що можу захищати свої права в разі потреби.
- Мене задовольняють умови отримання необхідних документів або дозволів для проживання.
- Я не знаю куди мені звернутися у випадку виникнення юридичних або правових питань.

13. Оберіть ствердження, яке найбільше характеризує Вашу ситуацію:

- Я задоволений(а) своїм загальним рівнем адаптації в новому середовищі.
- Я відчуваю себе щасливим(ою) у новому середовищі.
- Я маю плани залишитися в цьому середовищі на тривалий час.

- Моя адаптація покращилася з часом.
- Я отримую достатньо інформації і допомоги для своєї адаптації.
- Я мрію про повернення до України;
- Я мрію про переїзд до іншої країни;
- Я мрію про переїзд до іншої провінції у Канаді.



**Отримані результати опитування респондентів за шкалою тривожності
Ч. Спілберга - Ю.Л. Ханіна**

Вибірка № 1		
Респонденти	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1	50	46
2	47	42
3	42	34
4	40	34
5	46	46
6	41	37
7	34	33
8	45	40
9	49	42
10	46	46
11	44	40
12	40	44
13	31	32
14	34	28
15	44	45
16	47	46
17	48	47
18	49	47
19	47	46
20	49	48
21	48	47
22	49	48
23	50	48
24	48	47

25	47	46
26	45	43
27	40	43
28	40	42
29	46	46
30	40	41

Вибірка № 2		
Респонденти	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1	55	43
2	53	44
3	50	49
4	45	47
5	45	43
6	47	42
7	45	42
8	48	43
9	43	42
10	48	47
11	45	42
12	39	37
13	43	45
14	47	45
15	48	45
16	46	43
17	48	47
18	39	32
19	46	47
20	37	39
21	48	45
22	45	44

23	47	43
24	47	46
25	38	37
26	36	37
27	47	44
28	47	45
29	38	37
30	46	45

Отримані результати опитування респондентів за опитувальником

К. Роджерса і Р. Даймонда

Вибірка № 1						
Респонденти	Адаптивність	Прийняття себе	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прийняття інших	Домінування
1	62,56	64,71	57,5	73	59,02	56,41
2	46,72	45,95	38,64	51,72	52,28	46,51
3	65,71	78,08	66,67	80,82	60	48
4	83,84	91,84	79,41	91,95	72,22	73,68
5	93,72	100	94,74	94,02	80	91,43
6	43,95	41,67	38,78	49,3	53,44	40
7	84,9	91,7	82,86	91,19	77,06	71,43
8	73,74	79,34	72,5	84,49	63,83	64,86
9	76,32	79,62	74,29	80,28	61,88	85,71
10	83,72	78,48	90	100	6,25	100
11	79,72	97,27	74,19	95,93	82,3	54,17
12	65,75	70,96	53,85	71,69	63,3	52,17
13	91,98	100	87,5	100	73,13	55,56
14	76,41	82,28	75,76	70	68,9	58,82
15	76,74	93,87	75,76	81,78	70,59	47,06
16	88,51	96,33	100	100	87,8	47,62
17	60,89	76,55	50,98	61,35	56,9	66,67
18	90,3	89,74	92,31	100	80,45	83,33
19	93,65	100	100	100	65,91	100
20	94,15	100	100	100	100	90
21	47,15	52,08	37,25	49,43	49,83	42,55

22	75,12	81,4	68,29	83,33	63,88	75
23	87,2	90,73	89,66	89,06	85,71	81,82
24	74,52	78,95	69,39	82,55	65,22	55,17
25	79,58	90,36	72,97	89,55	71,43	74,29
26	78,61	91,97	86,11	83,58	62,37	78,95
27	83,77	100	71,43	97,33	72,73	88,24
28	72,12	81,4	70,83	69,28	58,82	59,57
29	83,24	96,57	81,08	70,68	85,71	68,75
30	93,46	95,63	96,15	85,11	78,26	100

Вибірка № 2

Респонденти	Адаптивність	Прийняття себе	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прийняття інших	Домінування
1	63,27	82,42	41,18	63,32	60	76,47
2	63,94	82,22	45,28	76,73	61,88	69,57
3	62,39	71,43	64,1	74,07	55,56	38,3
4	44,04	50,39	53,85	39,47	45	40
5	48,95	48,72	51,06	55,19	46,72	51,16
6	39,58	35,35	26,32	52,36	66,67	36,36
7	48,21	43,86	48,94	57,18	40,99	50
8	47,99	48,39	42,86	48,25	53,61	51,85
9	51,87	51,64	50	62,8	48,98	46,81
10	65,81	70,09	48,72	72,55	61,54	53,33
11	62,56	64,71	57,50	73,00	59,02	56,41
12	59,43	61,47	54,63	69,35	56,07	53,59
13	60,06	62,12	55,20	70,08	56,66	54,15
14	55,68	57,59	51,18	64,97	52,53	50,20
15	61,31	63,42	56,35	71,54	57,84	55,28
16	63,81	66,00	58,65	74,46	60,20	57,54

17	60,68	62,77	55,78	70,81	57,25	54,72
18	59,58	61,62	54,76	69,52	56,20	53,72
19	68,82	71,18	63,25	80,30	64,92	62,05
20	66,94	69,24	61,53	78,11	63,15	60,36
21	62,39	71,43	64,10	74,07	55,56	38,30
22	66,76	76,43	68,59	79,25	59,45	40,98
23	59,27	67,86	60,90	70,37	52,78	36,39
24	56,15	64,29	57,69	66,66	50,00	34,47
25	54,90	62,86	56,41	65,18	48,89	33,70
26	67,38	77,14	69,23	80,00	60,00	41,36
27	68,63	78,57	70,51	81,48	61,12	42,13
28	63,64	72,86	65,38	75,55	56,67	39,07
29	65,38	67,62	60,09	76,29	61,68	58,95
30	59,87	61,93	55,03	69,86	56,48	53,98

**Отримані результати опитування респондентів за шкалою депресії
А. Бека**

Вибірка №1			Вибірка №2		
Респонденти	Кількість балів	Інтерпретація результатів	Респонденти	Кількість балів	Інтерпретація результатів
1	1	Відсутність депресивних симптомів	1	22	Виражена депресія
2	15	Субдепресія	2	15	Субдепресія
3	6	Відсутність депресивних симптомів	3	20	Виражена депресія
4	7	Відсутність депресивних симптомів	4	13	Субдепресія
5	16	Субдепресія	5	3	Відсутність депресивних симптомів
6	10	Субдепресія	6	6	Відсутність депресивних симптомів
7	6	Відсутність депресивних симптомів	7	6	Відсутність депресивних симптомів
8	10	Субдепресія	8	7	Відсутність депресивних симптомів
9	4	Відсутність депресивних симптомів	9	20	Виражена депресія
10	1	Відсутність депресивних симптомів	10	5	Відсутність депресивних симптомів
11	0	Відсутність депресивних симптомів	11	11	Субдепресія
12	7	Відсутність депресивних симптомів	12	18	Субдепресія
13	20	Виражена депресія	13	20	Виражена депресія
14	13	Субдепресія	14	21	Виражена депресія
15	9	Відсутність депресивних симптомів	15	27	Виражена депресія
16	13	Субдепресія	16	37	Тяжка депресія
17	13	Субдепресія	17	27	Виражена депресія

18	19	Виражена депресія	18	25	Виражена депресія
19	18	Субдепресія	19	17	Субдепресія
20	11	Субдепресія	20	17	Субдепресія
21	24	Виражена депресія	21	8	Відсутність депресивних симптомів
22	24	Виражена депресія	22	19	Виражена депресія
23	25	Виражена депресія	23	28	Виражена депресія
24	33	Тяжка депресія	24	17	Субдепресія
25	30	Тяжка депресія	25	21	Виражена депресія
26	23	Виражена депресія	26	21	Виражена депресія
27	8	Відсутність депресивних симптомів	27	27	Виражена депресія
28	10	Субдепресія	28	28	Виражена депресія
29	6	Відсутність депресивних симптомів	29	35	Тяжка депресія
30	6	Відсутність депресивних симптомів	30	26	Виражена депресія

Матриця кореляційного аналізу між рівнем адаптованості та рівнем ситуативної, особистісної тривожності та рівнем прояву депресії

	Адаптивність	Прийняття себе	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прийняття інших	Домінування	Загал. показник адаптив.	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Депресія
Адаптивність	1									
Pearson Correlation		,948**	,935**	,917**	,630**	,737**	,987**	-,134	,000	-,078
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,307	,999	,556
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Прийняття себе		1								
Pearson Correlation	,948**		,857**	,864**	,651**	,638**	,948**	-,088	,006	-,060
Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,503	,965	,648
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Емоційний комфорт			1							
Pearson Correlation	,935**	,857**		,857**	,525**	,622**	,917**	-,162	,017	-,071
Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,217	,895	,589
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Інтернальність				1						
Pearson Correlation	,917**	,864**	,857**		,513**	,609**	,891**	-,115	-,004	-,008
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,383	,976	,952
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Прийняття інших					1					
Pearson Correlation	,630**	,651**	,525**	,513**		,323*	,682**	-,055	-,020	-,018
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,012	,000	,676	,881	,891
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Домінування	Pearson Correlation	,737**	,638**	,622**	,609**	,323*	1	,772**	,096	,119	-,160
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,012		,000	,466	,364	,223
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Заг. показник адаптов.	Pearson Correlation	,987**	,948**	,917**	,891**	,682**	,772**	1	-,082	,044	-,082
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,535	,740	,531
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ситуативна тривожність	Pearson Correlation	-,134	-,088	-,162	-,115	-,055	,096	-,082	1	,800**	,089
	Sig. (2-tailed)	,307	,503	,217	,383	,676	,466	,535		,000	,498
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Особистісна тривожність	Pearson Correlation	,000	,006	,017	-,004	-,020	,119	,044	,800**	1	,119
	Sig. (2-tailed)	,999	,965	,895	,976	,881	,364	,740	,000		,367
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Депресія	Pearson Correlation	-,078	-,060	-,071	-,008	-,018	-,160	-,082	,089	,119	1
	Sig. (2-tailed)	,556	,648	,589	,952	,891	,223	,531	,498	,367	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).